17 НОВЫХ ОТМАЗОК НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

МАЙ
2015

Men's Health

СЕКС

ВО ДАЮТ!

5 СИТУАЦИЙ, В КОТОРЫХ ДЕВУШКИ ТОЧНО НЕ ОТКАЖУТ СТР. 76

ДЕЛАЙ МАСТЕРА

КАК ПОЛУЧИТЬ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД ПРЯМО СЕЙЧАС

СЛОВАРЬ КАРЬЕРИСТА

ЧТО ГОВОРИТЬ, ЧТОБЫ БОЛЬШЕ ЗАРАБАТЫВАТЬ

+ **НА ГОРЯЧЕЕ:** БИТВА ХЕТЧБЭКОВ МОЩНОСТЬЮ БОЛЕЕ 300 "ЛОШАДЕЙ"

ТЕЛО К ЛЕТУ

СПАРТАНСКИЙ ПРЕСС САЛЛИВАНА СТЕПЛТОНА

ГРАДУС КРАДЕТ

6 БЛЮД, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПРОТРЕЗВЕТЬ

16+

MHEALTH.RU

4 606895 000062 15005

Men's Health
05.15

НА ОБЛОЖКЕ

45
СЛОВАРЬ КАРЬЕРИСТА
Говори правильное

46
17 НОВЫХ ОТМАЗОК НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

52
ТЕЛО К ЛЕТУ
Как Степлтон Фемистоклом стал

58
ДЕЛАЙ МАСТЕРА
Может, ты уже разрядник?

68
ГРАДУС КРАДЕТ
Отрезвляющее меню

76
ВО ДАЮТ!
Этим только тебя и надо

128
НА ГОРЯЧЕЕ
Маленькие и мощные машины

76
Она с тобой согласна

58 Берем курс на большой спорт

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

ЕСТЬ МЕСТО
56 Blue Hole
Подводная воронка в Дахабе

ОРГАНИЗМ
62 За его малый рост
Почему хорошо быть невысоким

ПРОФИЛАКТИКА
64 Жизнь с тоником
Природа помогает взбодриться

96 Байки со склона

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

30 ВЕСЕЛИТСЯ И БОЛЕЕТ ВЕСЬ НАРОД
Почему люди вдруг делаются спортивными фанатами

36 СТО ТЫ ХОЧЕШЬ?
Размышления о жизни длиной в один век

38 НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, НОЧЬ!
Как правильно бегать в темное время суток

40 КРАСОТА ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ
Все о механизме оглупления мужчин женской красотой

44 В ТРАВЕ ЛЕЖАЛО МЯСО
Новый вкусный способ поедания жареной говядины

И еще 7 энергичных заметок

44 Салат из мяса! Наконец-то!

В НОМЕРЕ

ЗНАНИЕ
84 Разбираешься ли ты в грехах?
Полный смотр человеческих пороков

КАРЬЕРА
90 Марк атакует
Как актер Уолберг победил самого себя

ПРИКЛЮЧЕНИЕ
96 О горы мне, горы
На маунтбайке по Альпам

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

106 НАБОР МАССЫ – 2015
1-я часть 3-го этапа годовой программы тренировок

F. A. Q.

112 ГОРОД У ТВОИХ НОГ
Экспресс-подготовка к MH-Урбанатлону

GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ

116 Боевая готовность
Кардиганы на любой случай

ГАРДЕРОБ

118 Давай бодрей
Сезонное обновление стиля

ДЕЛО ВКУСА

126 Лучше меньше
Хорошая доза новых ароматов

ЖЕЛЕЗО

135 Новое железо

ТЕСТ-ДРАЙВ

136 Высоко сижу
Renault Sandero

137 Оранжевое настроение
VW Amarok

138 Большой Санта
Hyundai Grand Santa Fe

68 Я пил. Теперь куру

64 Что тебя заводит?

На обложке:
Салливан Степлтон

Фотограф:
Jeff Lipsky

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

12 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
14 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
16 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
18 О ЛЮДЯХ
20 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
22 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
49, 67, 95 ИМПУЛЬС
50 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
112 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
139 ДЕТАЛИ
146 ЗАЛ СЛАВЫ

MHEALTH.RU

ГЕРОЙ MEN'S HEALTH: ПОПАДИ НА ОБЛОЖКУ ЖУРНАЛА!

Выдающиеся спортсмены, легендарные музыканты, гениальные актеры и прочие знаменитости – всех этих ослепительных персонажей ты каждый месяц видишь на обложке Men's Health, покупая свой любимый журнал или скачивая его электронную версию. Но не пора ли сделать перерыв в этой ярмарке тщеславия? Вот и мы думаем, что пора. Поэтому редакция Men's Health снова решила украсить обложку одного из номеров человеком, благодаря которому мы не устаем делать наш журнал вот уже 17-й год — то есть тобой. Но для того чтобы стать Героем МН и попасть на обложку, ты должен доказать и нам, и читателям, что достоин этого высокого звания как никто другой.

Конкурс пройдет с 14 апреля по 31 июля на MHealth.ru и будет состоять из трех этапов.

ЭТАП 1

14.04 – 31.05

РАССКАЖИ О СЕБЕ

В жизни любого парня есть события, которые повлияли на его становление как мужчины, сформировали жизненную позицию и взгляды и подтолкнули к занятиям спортом. Расскажи о них, используя специальный таймлайн, к которому кроме текста ты можешь загрузить и фотографии, если тебе захочется проиллюстрировать свои истории.

ЭТАП 2

01.06 – 30.06

ПОКАЖИ СЕБЯ

Все герои обложек Men's Health могут похвастаться великолепной физической формой — а ты готов доказать, что можешь встать с ними в один ряд? Сделать это ты можешь двумя способами:

- Снять и прислать нам на адрес editor@mhealth.ru видеоролик, в котором ты демонстрируешь свою силу и форму любыми способами. Важный момент: ролик не должен длиться более 30 секунд. Тема письма: "Видео для конкурса Герой МН".
- Прислать на адрес editor@mhealth.ru не менее 5 своих фотографий хорошего качества, по которым мы сможем оценить рельефность твоих мышц. Тема письма: "Фото для конкурса Герой МН". **И на видео, и на фото ты должен быть обнажен до пояса.**

ЭТАП 3

01.07 – 31.07

ПОСТАВЬ СЕБЯ НА ИХ МЕСТО

На заключительном этапе тебе предстоит призвать на помощь всю свою фантазию, находчивость и чувство юмора. Размести в макете обложки Men's Health свою фотографию и придумай заголовки гипотетических материалов номера, целиком посвященного твоей персоне. Чем интереснее будет ход твоих мыслей, тем больше у тебя шансов на победу. За образец можешь взять обложку любого номера нашего журнала.

С 1 по 31 августа редакция Men's Health выберет победителя, имя которого будет объявлено 1 сентября. Тогда же мы сообщим, какой именно номер украсит собой победитель конкурса. Заходи на MHealth.ru/hero, следи за ходом конкурса и участвуй! Удачи!

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР
ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Владислав Рябинин**
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Антон Иванов
РЕДАКТОРЫ **Арсений Виноградов, Антон Зоркин**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ **Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР
Марина Облачева
ФИТНЕС-РЕДАКТОР
Дмитрий Смирнов
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР
Евгений Пашанов, д. м. н.
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
Лариса Лазарева
КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ
Анастасия Громова
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
Вера Полякова
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**
РЕДАКТОР САЙТА
Юрий Гальперин
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ
Анна Дементьева
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ
Елена Котляр
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ
Алиса Мовчан

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ ГРУППЫ МУЖСКИХ ИЗДАНИЙ SIM И WOMEN'S HEALTH **Мария Каменская**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
Елизавета Кузина
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
Вячеслав Бреев
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ
Екатерина Колонтаева

КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР
Андрей Медин
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ
Анна Акимова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Алексей Алеев, Андрей Бундин, Роман Вечтомов, Алексей Казаков, Александр Катугин, Настя Ларкина, Кирилл Умрихин, Рифат Юнисов, Sylvia Dimaki, Richard Machado

ФОТОСТУДИЯ SIM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс".
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Михаил Дубик, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом.

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS **John Ville**
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL
Laura Ongaro
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
ASSOCIATE EDITOR
Samantha Quisgard

SENIOR CONTENT MANAGER
Karl Rozemeyer
PRODUCTION ASSISTANT
Denise Weaver
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Tara Swansen
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser

COORDINATOR
Elizabeth McDarby

© 2015 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 131 000 экземпляров
Цифровые копии журнала: 47 000 экземпляров

Май 2015 (№ 199)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 14.04.2015
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750,
факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200,
факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200,
факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251,
факс: (495) 232-1760
Цветоделение: ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано в типографиях:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
RR Donnelley
ul. Obr. Modlina 11 | 30-733 Kraków, Poland

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

Марк Уолберг

АКТЕР

"Я вам очень советую посмотреть фильм "Красавцы", над которым я работал последнее время. Да, звучит нескромно, но когда я увидел готовый материал, он меня просто потряс. И если до этого я избегал громких эпитетов, то теперь уверен — фильм получился на все сто. В общем, в июне — все на премьеру!"

МН: О том, что еще, кроме скромности, помогло Марку сделать карьеру, на стр. 90.

Алексей Молчанов

РЕКОРДСМЕН МИРА ПО ФРИДАЙВИНГУ

"Я прочитал книгу "Человек в подводном мире" Джемса Дагана, в которой рассказывается о том, как мы, люди, покоряли глубину — с античных времен и до наших дней. Сначала опускались на дно без ласт, масок и трубок, а потом стали использовать все более современные приспособления. Мне эта тема, как вы понимаете, интересна с профессиональной точки зрения, но, думаю, такую книгу будет интересно прочитать каждому".

МН: О том, как фридайвер погрузился в подводную Голубую дыру, читай на стр. 56.

Ярослав Ляхов

ГЕРОЙ РУБРИКИ "Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!"

"Посмотрел отличный фильм "Я — начало". Во-первых, люблю, когда зрителю позволяют самому додумать финал: то есть понятно, что у истории хеппи-энд, но вот какой именно — решаешь сам. Во-вторых, в фильме есть неглупый замах на вечную тему о нашем происхождении. Во что верить: в создателя или в эволюцию? Вместо ответа — опять же многоточие, но зато есть о чем подумать. В общем, рекомендую".

МН: О хеппи-энде в борьбе с лишним весом на стр. 32.

Александра Пацкевич

ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ

"Я недавно посмотрела фильм "Батальон", и он мне очень понравился. Мне вообще нравятся фильмы про войну и про историю нашей страны. Хорошо, что сейчас таких снимают много".

МН: О других редких минутах досуга Александры между 10-часовыми тренировками — на стр. 20.

Вадим Бобрышев

СНОУБОРДИСТ

"Меня приятно удивили Сочи и Красная Поляна. Красивые горы с огромным количеством снега и уникальная близость к морю. В первой половине дня катались, а во второй — гуляли по набережной".

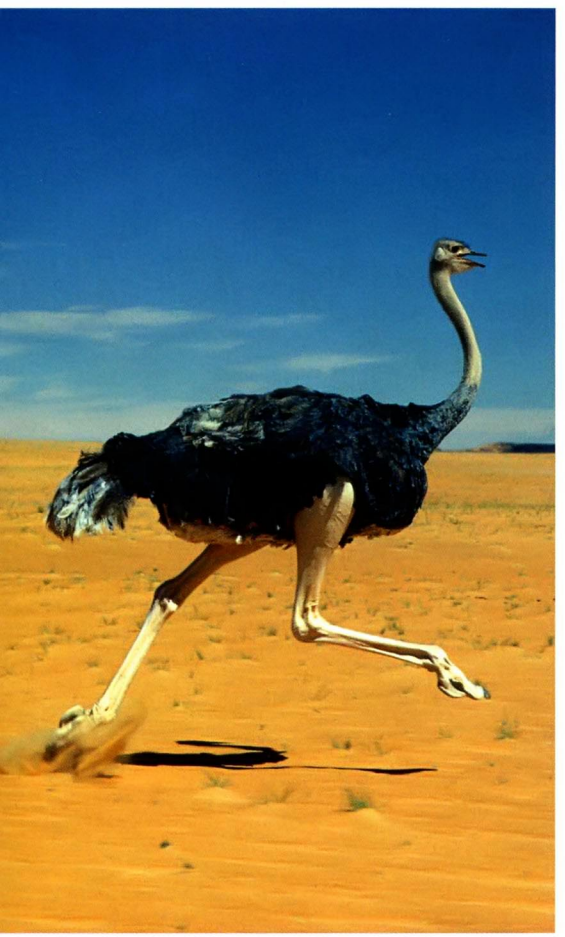
МН: Про соревнования Men's Health Rail Jam в Красной Поляне, где Вадим занял призовое место, читай на стр. 102.

ФОТО: HBO

БИТВА СО СТРАУСАМИ

УДИВИТЕЛЬНАЯ СКЛАДЫВАЕТСЯ КАРТИНА. С одной стороны, если в разговоре упомянуть (как метафору) страуса, зарывающего голову в песок при виде опасности, — все привычно улыбаются и кивают. Вот ведь в самом деле, какой идиот — думает, что угроза исчезнет, если на нее закрыть глаза! И по телу разливается приятное чувство: страус — дебил, а мы с вами — ни в коем случае.

С другой стороны: стоит нам опубликовать статью, в которой описывался бы вред алкоголя или наркотиков, как в редакцию идут протестующие письма. "Зачем вообще писать об алкоголе в Men's Health!" — пишет один читатель. "Прекратите пропагандировать вредные последствия наркотиков!" — требует другой.



Вот еще пример: контролирующие госорганы потребовали снять с нашего сайта старую публикацию о предельно допустимых дозах потребления обычных веществ. "А вдруг кто-нибудь именно от вас узнает, что если залпом выпить шесть литров воды, то можно и помереть? Узнает — и тут же проделает это!" — забоялись органы.

Понятно, что и среди читателей, и даже среди представителей власти бывают глуповатые "страусы" (крамола!). И что каждому порой хочется покомандовать журналом, а то и уличить его в чем-то подозрительном. Но я еще раз скажу — и буду говорить это раз за разом. Мы твердо уверены в старом принципе: предупрежден — значит, вооружен. Если скрывать от ребенка сам факт того, что в нашей жизни есть автомобили, это только увеличит его шансы попасть под колеса при первом же выходе на улицу. Знание — лучший бронежилет, правильнее научить ребенка правилам дорожного движения.

И мы будем писать о том, чем именно вредны алкоголь и наркотики. И как выбраться из ямы зависимостей, если ты в нее уже попал. И даже — о том, как минимизировать последствия приема алкоголя, если уж ты не слушался наших советов и все-таки нажрался (так что читай наш текст "Поваренная книга пьяного человека" на стр. 68). Хороший врач помогает всем страждущим и всегда, независимо от обстоятельств. Мы будем поступать так же.

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

Как бы ты ни любил музыку на бегу, не затыкай уши наушниками. Опасность может быть не видна — но хотя бы слышна. СТР. 38

2

Добавив 2–3 сантиметра в плечах и убавив столько же в области талии, ты будешь выглядеть совсем иначе. СТР. 53

3

Зрительно-моторная координация резко ухудшается, но похмелье предотвратимо: богатая белками пища избавит тебя от завтрашних мук. СТР. 73

4

Чем недвусмысленнее женщина напрашивается на секс, тем маловероятнее ее намерение заманить тебя в омут моногамных отношений. СТР. 79

ФЫСФЫС

ПИСЬМО МЕСЯЦА

А ЕСТЬ ЛИ СМЫСЛ?

Есть желание признаться в любви к вашему журналу. С детства, помимо моего желания, я выгляжу как самый жуткий вселенский голливудский злодей. Причем я сам по себе парень очень мирный и ни к какому криминалу не отношусь. Естественно, все встреченные на моем пути люди в разной официальной форме требовали тут же признаться, сколько маленьких детей я съел на завтрак. При устройстве на работу на собеседовании все во мне видели помесь межгалактического захватчика Балема Абрасакса пополам с маньяком Джокером. Естественно я ранее сильно комплексовал по этому поводу, пока не стал обращать внимание на ваш журнал и получать из него все больше советов по жизни.

Я стал одеваться весело и ярко, согласно трендам, изменил прическу на максимально молодежную, стал подкачиваться, следуя примерам из журнала. Но самое главное, я перестал обращать внимание на реакцию людей на мое появление. Тут следует самое интересное — люди в целом перестали сразу негативно реагировать на меня. Так что смысл в существовании вашего журнала все-таки есть. Вот такой привет.

С УВАЖЕНИЕМ, ВИКТОР ЛУЗАНОВ

МН: Виктор, за добрые слова прими от нас чайник Vitek VT-7011 — тебе он подойдет, как никому другому.

Спасибо за лук

Здравствуйте! В прошлом году решил наконец-то заняться собой, но времени на спортивный зал не было совсем! Очень выручил ноябрьский номер 2013 года и программа 600 секунд, в которой были даны упражнения, прорабатывающие все тело за 10 минут! При моей нехватке времени они меня просто спасли! Вот уже больше года делаю эту программу и не провожу практически ни дня без нее! Вернул форму, да и к тому же занялся стрельбой из лука!

КИРИЛЛ ШАРОНОВ!

Вырежи меня

Дорогая редакция, хочу поделиться своей историей и советом читателям. В 2009 году начались проблемы, пришлось бросить учебу и пойти работать охранником в магазин. В июне 2009-го увидел на полке ваш журнал и стал его читать. Спустя пару лет пошел учиться, выучился и занял руководящую должность в отделе технической безопасности. Сейчас мы с любимой собираемся жениться и затеяли ремонт, но возникла дилемма: у меня немало ваших журналов (все за эти годы), а девать их некуда. В итоге мы подумали и за выходные аккуратно вырезали самые интересные и полезные статьи, отметили и вкололи в две большие папки. Теперь все самое важное под рукой.

ЭДВАРД В.

Горящее сердце дай-ка

Февральский номер Men's Health взял у друга. Прочитал и заменил свою зубную щетку — подвигла статья о коварных грибках.
В марте уже сам купил журнал. И впервые, чтобы поесть, взял в руки не ложку, а сковороду, и по вашему рецепту пожарил бычье сердце. Каюсь, блюдо вышло не горячим, а горящим. Но осознание его полезности (уйма витамина B) значительно улучшило вкус мяса. С нетерпением жду следующего выпуска издания. Что меня торкнет на этот раз?!

МИХАИЛ БАРСУКОВ

Женский взгляд

Как-то раз жена купила мне кресло. Обычно обсуждаем всякие новые покупки, мол, это нравится, а это нет, а тут по факту купила — и все! На первый взгляд не очень, не такое хотел, это низкое, без подлокотников — в общем, современный дизайн. Но как-то раз в порыве страсти оно попалось мне на глаза, и дальше все происходило именно на этом кресле. И, скажу я вам, все просто супер!!! Мужчины, доверяйте своим женщинам, они думают не как мы и выбирают такие вещи, о которых сразу и не догадаешься!

КОНСТАНТИН ПИРОГОВ

РЕПЛИКИ С САЙТА MHEALTH.RU О НОМЕРЕ МАРТ-2015

Совмещать тренировки по брейк-дансу с силовыми, чтобы стать сильнее и начать справляться с движениями, которые требуют хорошей физической силы, это хорошо!

ИВАН

И главное, зачем нужен этот Северный полюс)) Мне, конечно, приятна сама идея его покорения, но все же для чего?

ПАВЕЛ

Не думала на мужском сайте увидеть такие диетические рецепты, еще больше была удивлена, когда увидела ниже комментарии мужчин, которые уже успели все это попробовать приготовить и давали дополнительные советы. Все-таки мужчины не перестают меня удивлять)".

РЫЖАЯ

Автор письма месяца в июне получит легендарные дезерты Clarks

ЛЕГ НА ВТОРУЮ полку, устроился поудобнее, открыл бутылку "Ессентуков". Вдруг слышу:

– Вы сейчас на меня пиво прольете!

Я высунулся из укрытия: подо мной ехала дама лет пятидесяти, строго выглаженная, с осанкой. От нее благоухало двумя-тремя высшими образованиями.

– Извините, – я не удержался. – Если вы все наперед знаете, не подскажете, как "Зенит" с "Уралом" завтра сыграют?

Дама тяжело вздохнула и уткнулась в книгу "Сборник крылатых латинских выражений".

– Хам, – сказала она, не поднимая взора. – Если вы на меня что-нибудь прольете, я напишу на вас заявление в полицию.

– Дура, – снова не сдержался я. – Дура лэкс, сэд лэкс*.

Через пару часов мы помирились. Дама оказалась приятной собеседницей. Рассказала, что работает библиотекарем, едет к матери.

– Но вот с чего вы решили, что я на вас пиво пролью? – поинтересовался я.

– Потому что такое случается!

– Часто?

– Со мной – один раз, еще в юности. Но какая разница? До сих пор неприятно.

Я хотел спросить, при каких условиях дама готова будет простить человечество в лице неаккуратного любителя пива, но тут пришла проводница: пропало два подстаканника. "У вас, женщина, лицо интеллигентное, – говорила она моей собеседнице, – такие обычно и воруют. А вам, – обращалась она ко мне, – сам бог велел показать мне сумку, а не то из поезда не выпущу". Подстаканники нашлись в купе у проводницы: обсчиталась.

Библиотекарь покидала вагон со словами: господи, когда это все закончится, ад, ад... С этими же словами на вокзале меня встречал друг Леша: за полчаса он трижды предъявлял документы разным правоохранителям. В машине я ему пересказал вагонные споры.

– Козел драный! Прости, это не тебе, – отвечал друг Леша. – Вон, мужик на девятке не в свой ряд лезет... Что касается библиотекарши, то... Курица, права купила, ездить научись, обезьяна! Так вот, просто есть такой тип людей... Ты видел, какой "лексус" прошел? Рожа у водилы – бандос, наверное... Такой тип людей, говорю, которые считают, что все вокруг пытаются их обмануть, кинуть, ограбить, заманить в секту... Смотри, где гайцы затаились, козлы... Короче, все пытаются их обмануть, и вообще – человек человеку заведомо волк... Вот скотина, в объезд по обочине пошел, пусть постоит теперь! Трудно убедить их, что есть в мире хорошие люди. И ничего тут не поделаешь. Ну ты же слышал про Петиного дедушку.

Петя – наш однокурсник. Его дедушке Илье Владимировичу под восемьдесят. Бодрый старик: грибы, рыбалка, домсовет. Очень не любит проявлений беспорядка и несправедливости. На днях выглянул он в окно, а там, как назло, какой-то хам поставил машину прямо у подъезда, дверь припер – ни войти, ни выйти. Время идет, машина стоит, дедушка сердится: совести у людей нет.

В сердцах Илья Владимирович наливает в полиэтиленовый пакет воды, завязывает, высовывается в окно... С четвертого этажа пакет громко плюхается на крышу автомобиля. Никакой реакции. Как в сказке, трижды бросал дедушка пакеты. В конце концов позвонил в ГИБДД. "Да, мы в курсе, – ответили в автоинспекции. – Там мужчина в аварию попал, тормоза отказали. Ждет инспектора".

– Вечная, вечная война, – вздохнул Леша. – И ведь можно было спуститься к машине и спокойно все выяснить. Но зачем? И так ясно: кругом враги. Презумпция виновности. Ад, ад.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

* Dura lex, sed lex (лат.) – суров закон, но это закон.

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH:

Бред персекуторный (лат. persecutio – преследование) – группа форм бреда, протекающих с чувством страха, недоверия и подозрительности по отношению к окружающим. Нередко "преследуемый" становится преследователем. К бреду персекуторному относят бред преследования (в собственном, более узком, смысле), отношения, значения, воздействия, отравления, ущерба.

В.М. Блейхер, И.В. Крук, "Толковый словарь психиатрических терминов"

"Ловушка проецирования заключается в том, что человек, находящийся в ловушке отрицания части себя (личность которого разделяется на "светлую" – принимаемую и осознаваемую сторону и "темную", непризнаваемую сторону), приписывает свои не признаваемые на сознательном уровне стремления и намерения другим людям, "проецируя" на них свою "темную" часть. В частности, человек, испытывающий искушение обмануть, но на сознательном уровне считающий обман недостойным делом, будет приписывать свое желание обмануть другим людям и станет подозревать, что его обманывают".

А. Медведев, И. Медведева, "70 основных психологических ловушек и способы избежать их"

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

Александра Пацкевич

В отличие от наших футболистов, наши синхронистки умеют делать ногами такие вещи, что иностранцам и не снилось. В общем, к черту футбол, теперь болеем только за нашу непобедимую дружину по синхронному плаванию! А заодно знакомимся с ее звездами.

РОДИЛАСЬ: 04.11.1988
РОСТ: 169 СМ
ВЕС: 49 КГ
ПОБЕДЫ: ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА (2012); 8-КРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА В ГРУППОВЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПРОГРАММАХ, А ТАКЖЕ В КОМБИНАЦИИ (2009, 2011, 2013); 2-КРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ В ГРУППОВЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ И КОМБИНАЦИИ (2010)

1 Когда по телевизору мы увидим кроме “Звезд на льду” еще и “Звезд в синхроне”?

Не верю, что такое возможно. Если на коньки можно поставить довольно быстро, то в нашем спорте потребуются месяцы подготовки. У кого из звезд есть столько времени?

2 Сколько тренировок будет достаточно?

Во время сборов тренировки сборной России, например, идут по 6-дневному циклу: 5 дней тренируемся по 10–12 часов, день отдыхаем и опять по новой. Утром 2 часа занятий в зале – ОФП, танцы, работа у станка; днем 4 часа в бассейне, и вечером с 18:00 до 22:30 снова бассейн. У нас на базе есть корпус, где можно пройти расслабляющие процедуры, но мы так ни разу там и не были – когда заканчиваем, все уже закрыто. Впрочем, у нас есть свои массажисты, так что это не проблема.

3 Нашу бы сборную по футболу так потренировать...

Они после одного дня в нашем режиме закончили бы карьеру. Не думаю, что есть какой-то вид спорта, где тренировки тяжелее наших.

4 А где можно живьем посмотреть ваши выступления?

В этом году чемпионат мира по водным видам спорта пройдет в Казани, с 24 июля по 16 августа. Нас можно будет увидеть там – приезжай!

5 Учитывая твой график, это звучит издевательски, но все же: что ты делаешь в свободное время?

Обычно учусь. Вот недавно получила второе высшее образование – к диплому РГУ физкультуры добавила диплом Высшей школы культурной политики и управления в гуманитарной сфере МГУ.

ФОТО: РИФАТ ЮНИСОВ

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Люблю посидеть у костра. Это не вредно вообще?

СЕРГЕЙ

КРИСТОФЕР Д. ЛИНН, БИОЛОГ-АНТРОПОЛОГ ИЗ АЛАБАМСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Если не коптить легкие дымом и не засыпать в пьяном беспамятстве с пяткой в углях, то от огня — одна лишь польза. Было доказано, что сидение у костра и "залипание" на пламя способно успокоить человека и снизить кровяное давление. По крайней мере, в результате проведенного эксперимента у тех, кто в течение 15 минут смотрел на огонь, систолическое и диастолическое давление было ниже на 1,3 и 1,9 единицы соответственно, чем у тех, кто на огонь не смотрел. Положительно действуют прежде всего ощущение комфорта и мягкий цвет пламени. К слову, виртуальное пламя — даже на экране твоего планшета — действует схожим образом.

ФОТО: CLAIRE BENOIST

The Osaka Hibiscus TeeShirt®

極度乾燥(しなさい)

Superdry.

ТЦ Колумбус, Варшавское шоссе, 140
Скоро открытие: ТЦ Авиапарк, ул. Авиаконструктора Микояна, 11

Реклама * Футболка Осака Гибискус. Культовая модель Superdry® уже в Москве.

Недавно меня вызвали в полицию, где показали фото якобы с моим автомобилем, припаркованным неправильно. Неужели теперь любой прохожий может фотографировать неудачно стоящие машины, и владельцам на основании этих фото будут выписывать штраф? А если это всего лишь фотоколлаж?

БЕЗ ПОДПИСИ

АЛЕКСАНДР АРУТЮНОВ, АДВОКАТ, ДОКТОР ЮРИДИЧЕСКИХ НАУК

С юридической точки зрения, простая демонстрация фотографии в качестве доказательства твоей вины и основания для начисления штрафа — нонсенс! В связи с чем описанные тобой действия полицейских представляются незаконными. Дело в том, что если ты и совершил административное правонарушение, то существуют определенные процедуры фиксации и закрепления факта его совершения. Например, его могут зафиксировать работающие в автоматическом режиме специальные технические средства, имеющие, в частности, функции фотосъемки. В подобных случаях постановление об правонарушении выносится без участия нарушителя. У тебя же другой случай: некий гражданин сфотографировал твой (а может, и не твой!) автомобиль и принес фотографию в полицию. По закону, это может, конечно, являться поводом к возбуждению дела об административном проступке, но одного повода мало. В данном случае дело будет считаться возбужденным с момента вынесения полицейским на месте совершения проступка постановления по делу об административном правонарушении, которое должно быть тебе вручено под расписку. Иными словами, должностное лицо выходит на место к неправильно припаркованному автомобилю, выносит постановление и вручает его тебе под расписку, что подразумевает, как ты понимаешь, твое присутствие. Найдут тебя или не найдут — их проблема. Резюмируя, можно сказать, что выписать штраф на основании кем-то сделанной фотографии неправильно припаркованного автомобиля — незаконно. Фотография может послужить лишь поводом для проведения описанной выше процедуры.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Я всегда начинаю хихикать, когда кто-нибудь на моих глазах спотыкается и падает. Хотя, в общем, чего тут смешного.

АНТОН

Мы рассчитываем, что смеешься ты над тем, как абсурдно выглядит чье-то падение, а не над его последствиями. Твой смех, конечно, выглядит цинично и неприлично, но по сути это то же самое, что хохотать над глупым клоуном в цирке. "Неожиданные ужимки и гримасы часто вызывают у нас смех, — объясняет психолог Роберт Провайн, автор книги Curious Behavior: Yawning, Laughing, Hiccupping, and Beyond. — Также усмешка может быть непроизвольным способом выразить облегчение: хорошо, что это не ты навернулся!" А вот смеяться над тем, как кто-то испытывает боль в результате падения, — это уже отклонение от цивилизованного поведения.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

У моей матери, когда ей было 40, диагностировали рак груди. К счастью, все обошлось. Я знаю, что у мужчин то же самое случается крайне редко, но все-таки: нужно ли мне беспокоиться о дурной наследственности?

РОМАН

СТЕФАНИ АКБАРИ, ДИРЕКТОР ЦЕНТРА ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПРИ ГОСПИТАЛЕ ВИРГИНИИ (США)

Дела обстоят так. Одна из возможных причин рака груди у женщин — мутировавшие гены BRCA1 или BRCA2, которые могут передаваться и дочери, и сыну. Если твоя мать — носительница одного из этих генов, то шансы, что он передался и тебе, 50 на 50. Правда, эти гены повышают твой и без того слабый риск столкнуться с раком молочной железы лишь на 1,2% и на 6,8% соответственно. Загвоздка в другом: эти же гены увеличивают риск развития рака предстательной железы — и вот об этом тебе нужно помнить. Как минимум следи за весом: у толстых мужчин чаще встречаются онкологические заболевания.

Как быстрее всего избавиться от мышечного спазма во время тренировки?

ЕВГЕН

ХАНС КАЦБЕРГ, НЕВРОЛОГ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА ТОРОНТО

Твои мышцы и сухожилия всегда сообщают тебе, когда нагрузка слишком велика, — прислушивайся к ним, не перенапрягайся. Случился спазм? Отложи в сторону гантели и следуй первому же инстинкту — аккуратно растянуть мышцу в направлении, противоположном тому, в котором она сокращается. Когда боль отступит, помассируй мышцу (лучше — массажным валиком) — чтобы кровь прилила. А еще в этот момент организм требует регидрации, так что пей (и, как ни странно, лучше обычного рассола в этот момент ничто не поможет).

ФОТО: LEGION-MEDIA

Женская логика

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Расстался с девушкой, но до сих пор мучает вопрос. Она всегда говорила: “Не хочу готовить”. Умела, но не хотела. Как в будущем иметь дело с подобным?

САНРИНСЭЙ

По моим наблюдениям, столь категоричный самоотвод от готовки — не больно-то распространенное явление. То есть шансы нарваться на еще одну кухнененавистницу невелики. В любом случае, если женщина устраивает подобные демарши, она наверняка делает это неспроста (экс-бойфренд трагически скончался от приготовленных ею котлет; мама провела все ее детство у плиты, а папа в итоге срулил к студентке, бросив на прощание: “Мне нужна женщина, которую интересует что-то, кроме борщей”). А путей взаимодействия тут я вижу два. Либо сразу “давать заднюю”, если в твоей концепции гармоничных отношений это — краеугольный камень. Либо готовить самому.

Моя девушка уж очень ревнивая и требует, чтобы я вовсе перестал общаться с другими девушками. Ну а я не могу этого сделать, так как учусь и мне приходится общаться с особями женского пола по учебе.

GNR

Есть слегка радикальный, но крайне действенный способ усмирения ревнивицы — обручение. Не знаю, может, кольцо на безымянном пальце правой руки воздействует на какие-то специальные точки. А может, девушка просто проникается своим особым статусом и перестает воспринимать остальных сестер по гендеру как прямых конкуренток. Но мой опыт говорит о том, что в любом случае обрученные женщины и ведут, и чувствуют себя как-то спокойнее. Плюс этого метода еще и в том, что этап помолвки может затянуться на годы и не обязательно заканчивается куклами на капоте и криками “горько!”.

Должен ли мужчина быть красивым, и если да, то есть ли стандарты этой самой красоты? Или мужская красота кроется в силе (внутренней силе в том числе)?

ДМИТРИЙ

Замечено: как только в обращении к читателям я использую конструкцию “мужчина должен”, тут же поднимается вой, что мужчина никому ничего не должен, так что, Винтовкина, закрой варежку. Поэтому скажу так. На мой взгляд, главное пожелание-требование к представителям породы самцовых — быть уверенным в себе. И чтобы уверенность эта зиждилась на каких-то реальных достоинствах и конкурентных преимуществах, а не только на том, что в детстве мама часто повторяла мальчику, будто он у нее самый умный, красивый и лепит самые ровненькие куличики.

Девушка-парикмахер, к которой я хожу почти год, каждый раз после мойки головы, сообщая о завершении процесса, подталкивает меня рукой. Зачем она это делает? Я и на словах все понимаю!

КОНСТАНТИН

Не думаю, что в этом ее движении зашифровано какое-то скрытое послание. Принизить твои когнитивные способности, уверена, она тоже не хочет. Просто такой вот профессиональный приемчик. Насколько я могла заметить, большинство мужчин в салоне в процессе мытья головы, который обычно сопровождается легким массажем, расслабляются и впадают в некое сомнамбулическое состояние. С такими — похожими на больших осоловелых котов — это, возможно, самый действенный способ коммуникации.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

В этой рубрике мы ведем особенный разговорник — женско-мужской. В текущем выпуске — слова, которые, на первый взгляд, имеют какое-то отношение к твоему автомобилю. Ан нет — это все средства для украшения девичьего фасада.

МЕТАЛЛИК

Разновидность декоративной косметики (это может быть помада, тени для век, карандаш для подводки), чей оттенок дополнен металлическим блеском.

ИЛЛЮМИНАЙЗЕР

Косметическое средство (обычно основа под макияж), в составе которого есть светоотражающие частицы. Если девушка им пользуется, с ней безопасно ночью идти вдоль шоссе.

КОНСИЛЕР

Специальная косметическая штука для того, чтобы скрыть синяки под глазами (те, что появляются после бессонной ночи с тобой, а не после беспощадной драки с подругой).

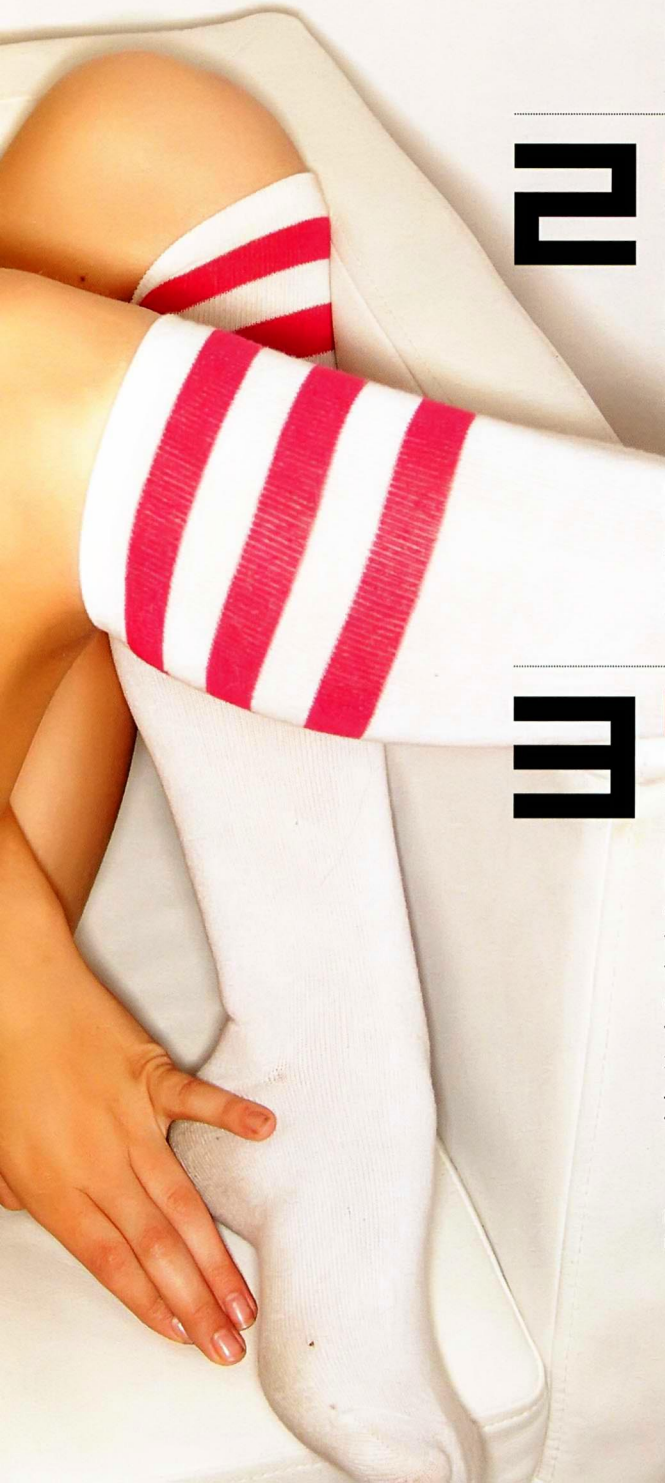
ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ДВЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

Как ни посмотри, а различий между полами больше, чем сходств. Сегодня мы расширим эту пропасть, поговорив о том, как по-разному устроены механизмы зрительного восприятия у тебя и у нее.

ФОТО: MATRIXSTUDIOS.CO.UK / EAST NEWS



1 ПО-РАЗНОМУ СМОТРИМ

Как-то раз в лаборатории Бристольского университета (Великобритания) собралось 52 человека — 26 мужчин и 26 женщин в возрасте от 19 до 47 лет, — чтобы под присмотром ученых разглядывать картинки (кадры из фильмов и фрагменты живописных полотен, всего 80 штук). Одно изображение сменялось другим, в то время как ай-трекер отслеживал, куда направлен взгляд очередного зрителя. Оказалось, что мужчины и женщины смотрят на все по-разному, и характернее всего эти различия проявляются, когда перед глазами — образ человека. Так, девушки бегают глазами и успевают увидеть шею, грудь, живот и еще несколько деталей; в глаза смотреть избегают. Внимание же мужчин прежде всего приковано к глазам и к волосам, их взгляд направлен выше женского. Одно из возможных объяснений такого положения дел: в европейской культуре взгляд "глаза в глаза" часто расценивается как признак соперничества и угрозы, поэтому женщины избегают конфликта, а мужчины, наоборот, — сразу заявляют о своем брутальном присутствии в этом мире.

2 ПО-РАЗНОМУ ВИДИМ

Ты утверждаешь, что брюки зеленые, она говорит, что они — коричневые. Кто прав? Никто, и правды в этом споре не добиться: вы по-разному видите цвета. Это не раз было подтверждено в ходе научных экспериментов: глядя на один и тот же предмет при одинаковом освещении, люди разного пола описывают его цвет по-разному. Как сообщают исследователи из Бруклинского колледжа (США), причина в следующем: чтобы увидеть определенный оттенок, глаз (и мозг) мужчины должен уловить световую волну чуть большей длины, чем требуется глазу (и мозгу) женщины, чтобы "поймать" тот же самый цвет, — отсюда и изначальная разница в калибровке зрения. Кроме того, мужчина хуже различает оттенки в голубой, зеленой и желтой областях спектра. Но зато твой зрительный аппарат лучше приспособлен для того, чтобы различать детали удаленных предметов и быстродвижущиеся объекты, у тебя более развито так называемое контрастное зрение. Оно и понятно: ты же если не в душе, то в мозгу — охотник, тебе надо увидеть хищника в кустах.

3 ПО-РАЗНОМУ ОБЩАЕМСЯ

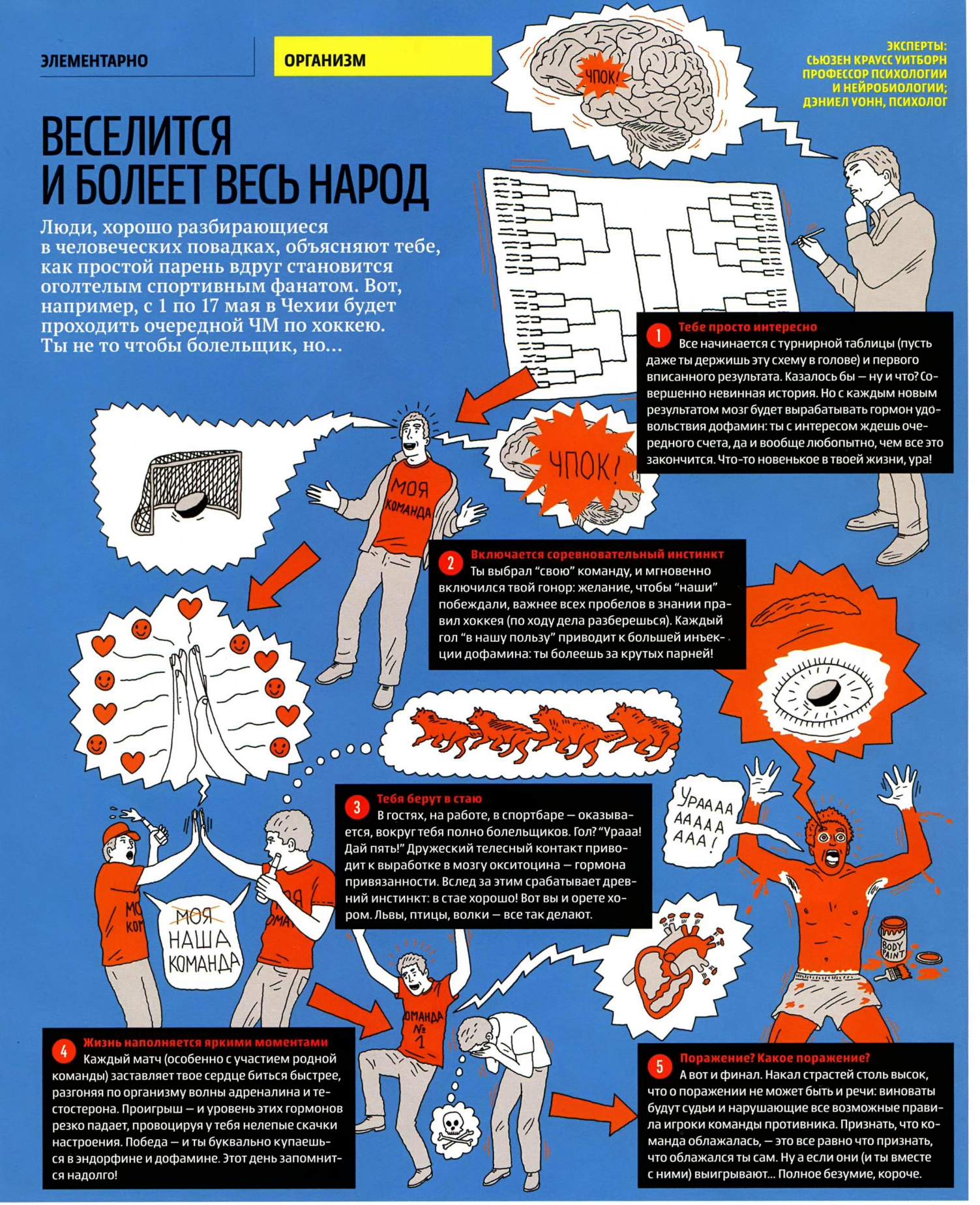
Если на быстро сменяющихся изображениях людей мужчину прежде всего "цепляют" глаза (см. п. 1), то во время диалога он смотрит прежде всего на рот собеседника. Дамы же следуют своей обычной тактике: размазывают зрительное внимание и смотрят то в лицо тому, с кем общаются, то на разные части его тела (пытаясь извлечь дополнительную информацию из жестов и движений — в языке тела они разбираются лучше). Это различие было задокументировано исследователями из Университета Южной Калифорнии (США) в ходе эксперимента, во время которого добровольцам мужского и женского пола показывали запись отснятого на улице интервью. Кроме того, во время сымитированного общения было замечено, что мужчин и женщин отвлекают от "разговора" разные вещи. Если девушки обращают внимание прежде всего на появляющихся в кадре пешеходов, то мужчину скорее отвлекает мельтешение всяких деталей позади интервьюируемого человека.

Источники: BSD-Journal.com, LiveScience.com, PLOSONE.org

ЭКСПЕРТЫ:
СЬЮЗЕН КРАУСС УИТБОРН
ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ
И НЕЙРОБИОЛОГИИ;
ДЭНИЕЛ УОНН, ПСИХОЛОГ

ВЕСЕЛИТСЯ И БОЛЕЕТ ВЕСЬ НАРОД

Люди, хорошо разбирающиеся в человеческих повадках, объясняют тебе, как простой парень вдруг становится оголтелым спортивным фанатом. Вот, например, с 1 по 17 мая в Чехии будет проходить очередной ЧМ по хоккею. Ты не то чтобы болельщик, но...



1 Тебе просто интересно
Все начинается с турнирной таблицы (пусть даже ты держишь эту схему в голове) и первого вписанного результата. Казалось бы — ну и что? Совершенно невинная история. Но с каждым новым результатом мозг будет вырабатывать гормон удовольствия дофамин: ты с интересом ждешь очередного счета, да и вообще любопытно, чем все это закончится. Что-то новенькое в твоей жизни, ура!

2 Включается соревновательный инстинкт
Ты выбрал "свою" команду, и мгновенно включился твой гонор: желание, чтобы "наши" побеждали, важнее всех пробелов в знании правил хоккея (по ходу дела разберешься). Каждый гол "в нашу пользу" приводит к большей инъекции дофамина: ты болеешь за крутых парней!

3 Тебя берут в стаю
В гостях, на работе, в спортбаре — оказывается, вокруг тебя полно болельщиков. Гол? "Урааа! Дай пять!" Дружеский телесный контакт приводит к выработке в мозгу окситоцина — гормона привязанности. Вслед за этим срабатывает древний инстинкт: в стае хорошо! Вот вы и орете хором. Львы, птицы, волки — все так делают.

4 Жизнь наполняется яркими моментами
Каждый матч (особенно с участием родной команды) заставляет твое сердце биться быстрее, разгоняя по организму волны адреналина и тестостерона. Проигрыш — и уровень этих гормонов резко падает, провоцируя у тебя нелепые скачки настроения. Победа — и ты буквально купаешься в эндорфине и дофамине. Этот день запомнится надолго!

5 Поражение? Какое поражение?
А вот и финал. Накал страстей столь высок, что о поражении не может быть и речи: виноваты будут судьи и нарушающие все возможные правила игроки команды противника. Признать, что команда облажалась, — это все равно что признать, что облажался ты сам. Ну а если они (и ты вместе с ними) выигрывают... Полное безумие, короче.

P.S. В ЭТОМ ГОДУ МЫ В ОДНОЙ ГРУППЕ С ФИННАМИ, АМЕРИКАНЦАМИ И СЛОВАКАМИ. ШВЕДЫ, ЧЕХИ, КАНАДЦЫ — В ДРУГОЙ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER ARKLE

THE PUMP
ZPump Fusion*
ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ ПОСАДКИ
КРОССОВКИ, КОТОРЫЕ АДАПТИРУЮТСЯ ПОД ТЕБЯ
Reebok
Стань человеком.
Reebok.com/ZPump
*ЗиПами Фьюжен.
© 2015 Reebok International Limited. Все права защищены. РЕКЛАМА

Начинай сегодня!

Найди весы. Встань на них. Посмотри на цифру. Если тебя что-то не устраивает, действуй без промедления — как Ярослав.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Ярослав Ляхов

ВОЗРАСТ: 30 ЛЕТ
ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: МАСТЕР МАНИКЮРА
РОСТ: 176 СМ
ВЕС ДО: 118 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 88 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 6 МЕСЯЦЕВ

Однажды, придя в гости, я любопытства ради встал на весы. 118... Ну и сразу голос внутри: "Йоу, да ты жирный!!!" Впереди был юбилей (30 лет), жена ждала ребенка. И я решил сделать себе лучший подарок — похудеть. Заодно и с дочкой познакомиться в более потребном виде.

Что дальше? Диета. В голове была каша из разных инструкций по питанию, которые удалось нарыть в интернете и которыми поделились коллеги, и если привести все к общему знаменателю, то получилось вот что. Сахар, мучное, картофель — изымаем; серьезно заправляемся едой лишь тогда, когда предстоит серьезная растрата калорий; утром — средняя плотность завтрака, обед — нормальный, ужин — минимальный. Плюс к этому старался следить за количеством калорий, чтоб не превышать норму, которую вычислил по таблице расхода энергии в день.

Что касается спорта — то дело не в его нехватке. Я всегда был достаточно активным: в летний период — ежедневная езда на велосипеде, волейбол и фрисби по выходным, реже — бадминтон. И все равно был жирным! Даже когда совершенно отказался от алкоголя (за год до того знаменательного похода в гости) — ни на килограмм не похудел.

В период сброса веса к повседневной нагрузке добавил упражнения на пресс, отжимания, приседания и ходьбу по лестнице на 10-й этаж (вначале 3 подъема, потом дошло до 5). Но все-таки главное — это рацион. Я перестроил мозг на то, что питаться надо правильно и есть то, что полезнее. Я дал возможность своему организму работать так, как он должен работать. И если раньше моим любимым блюдом были куриные крылышки в панировке из кунжута в меду с перцем (раза три в неделю, три порции по 800 г за раз), то сегодня мое любимое блюдо... те же крылышки, но в разумном количестве, не чаще раза в неделю ("загрузочные" дни помогают не заскучать от вечной правильной еды).

В общем, подарок удался, и мне очень приятно присоединиться к компании людей, которые были "до", а стали "после". Если ты смотришь на эти фото и говоришь себе: "О, я тоже так хочу!" — мой ответ: начинай сегодня! Подари себе удовольствие быть здоровым! Я вот собираюсь в ближайшее время сдавать нормы ГТО. А ты?

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.

У тебя есть шанс попасть на страницы MH, выиграть модные лыжи для карвинга, а также стать лучшим по итогам 2015 года, за что тоже положен большой приз.

P.S. 2,4 КГ КРЫЛЫШЕК В МЕДУ — ЭТО НЕ МЕНЕЕ 8000 ККАЛ. ЧТОБЫ ИХ СЖЕЧЬ, НАДО КРУТИТЬ ВЕЛОПЕДАЛИ 12 ЧАСОВ

ФОТО: АНТОН ПЛИШ

* Время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

Reebok
Стань человеком.
нажми
pump
для
ZPump Fusion*
ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ ПОСАДКИ
ДЛЯ ЖАРКОЙ ПРОБЕЖКИ
УЗНАЙ БОЛЬШЕ О КРОССОВКАХ, КОТОРЫЕ АДАПТИРУЮТСЯ
ПОД ТЕБЯ, ЗДЕСЬ: Reebok.com/ZPump
© 2015 Reebok International Limited. Все права защищены. *ЗиПамп Фьюжен. РЕКЛАМА

МАШИНА ВРЕ

РУЛЬ С ПОДОГРЕВОМ И ПОДРУЛЕВЫМИ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЯМИ — ЭТО КОМФОРТ И ДРАЙВ.

МУЛЬТИМЕДИЙНАЯ СИСТЕМА SYNC 2 ПОКАЖЕТ НА ЭКРАНЕ КОНТЕНТ СО СМАРТФОНА И ДАЖЕ ЗАЧИТАЕТ СМС.

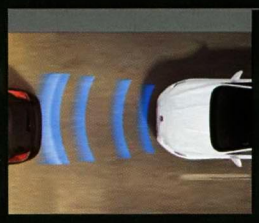
ПОДСВЕТКА FORD MONDEO AMBIENT LIGHTING ПОЗВОЛЯЕТ МЕНЯТЬ ЦВЕТ ОСВЕЩЕНИЯ В САЛОНЕ.

НАВИГАЦИОННАЯ СИСТЕМА С ОТОБРАЖЕНИЕМ ПРОБОК В РЕАЛЬНОМ ВРЕМЕНИ ЗНАЕТ ЛУЧШИЕ МАРШРУТЫ.

МЕНИ

ЕСЛИ ТЫ ДУМАЕШЬ, ЧТО, КУПИВ НОВЫЙ FORD MONDEO, ТЫ ПРОСТО СМЕНИШЬ СТАРУЮ МАШИНУ НА НОВУЮ, ТЫ ОШИБАЕШЬСЯ. КУПИВ НОВЫЙ MONDEO, ТЫ БУДТО ПЕРЕМЕСТИШЬСЯ ВО ВРЕМЕНИ, ОКАЗАВШИСЬ В АВТОМОБИЛЕ БУДУЩЕГО. И ВОТ НЕОСПОРИМЫЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ЭТОГО ФАКТА.

НАДУВНЫЕ РЕМНИ БЕЗОПАСНОСТИ Ты привык к подушкам безопасности? Пришла пора привыкнуть к принципиально новому уровню защиты — надувным ремням безопасности для задних пассажиров. Они уменьшают давление на грудную клетку и обеспечивают лучшую фиксацию головы и шеи.



СИСТЕМА АВТОМАТИЧЕСКОГО ТОРМОЖЕНИЯ Большая часть аварий происходит в городе из-за невнимательности водителей. Система автоматического торможения (Active City Stop — ACS) не знает, что такое "невнимательность" — она всегда начеку.

МУЛЬТИКОНТУРНЫЕ СИДЕНЬЯ Когда-то сиденьям достаточно было быть просто удобными. Сегодня этого мало — сиденья Ford Mondeo оснащены 11 пневматическими камерами, которые сделают массаж.

АВТОПАРКОВЩИК Твой Mondeo сам легко припаркуется в самом тесном кармане. Забудь про царапины и потертости навсегда!

СМАРТФАРЫ У динамических адаптивных светодиодных фар Mondeo 8 вариантов освещения для разной скорости, угла поворота руля и погоды, а также система автоматического переключения фар с дальнего света на ближний.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Сто ты хочешь?

Подразумевается, что человек хочет жить долго и (по возможности) счастливо. Счастье у каждого свое, а вот долго — это сколько? А треть жизни провести в старости — это как?

65

лет — ожидаемая продолжительность жизни мужчин в России (по данным на 2013 год). Женщины готовы жить ощутимо дольше — до 76. Городские жители живут в среднем на 1–2 года дольше.

РОССТАТ

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 2589 респондентов

■ На Земле женщины живут дольше, но мужчины, если уж добираются до 90, делают это качественнее. По данным Национального института старения (США), 44% мужчин старше 80 бодры и самостоятельны, и лишь 28% женщин, разменявших девятый десяток, могут похвастаться тем же. К слову, на 1 января 2014 года в России было 1 042 079 мужчин старше 80 лет.

NIA.NIH.GOV, РОССТАТ

■ **Старость и беспомощность беспокоят 15% жителей России. Меньше, чем будущее детей (31%), бедность, нищета (26%), потеря работы (23%), болезнь близких (22%), смерть близких (19%) и ядерная война (17%).**

ВЦИОМ, 2015

■ Он сказал, что почти до тридцатилетнего возраста они* ничем не отличаются от остальных людей; затем становятся малопомалу мрачными и угрюмыми, и меланхолия их растет до восьмидесяти лет. <...> По достижении восьмидесятилетнего возраста, который здесь считается пределом человеческой жизни, они не только подвергаются всем недугам и слабостям, свойственным прочим старикам, но бывают еще подавлены страшной перспективой влачить такое существование вечно. Струльдбруги не только упрямы, сварливы, жадны, угрюмы, тщеславны и болтливы, но они не способны также к дружбе и лишены естественных добрых чувств, которые у них не простираются дальше чем на внуков. Зависть и немощные желания непрестанно снедают их, причем главными предметами зависти являются у них, по-видимому, пороки молодости и смерть стариков. Размышляя над первыми, они с горечью сознают, что для них совершенно отрезана всякая возможность наслаждения; а при виде похорон ропщут и жалуются, что для них нет надежды достигнуть тихой пристани, в которой находят покой другие. В их памяти хранится лишь усвоенное и воспринятое в юности или в зрелом возрасте, да и то в очень несовершенном виде...

ДЖОНАТАН СВИФТ, «ПУТЕШЕСТВИЯ ГУЛЛИВЕРА»

■ **Самая высокая средняя продолжительность жизни — более 84 лет — в Японии, Андорре и Сингапуре.**

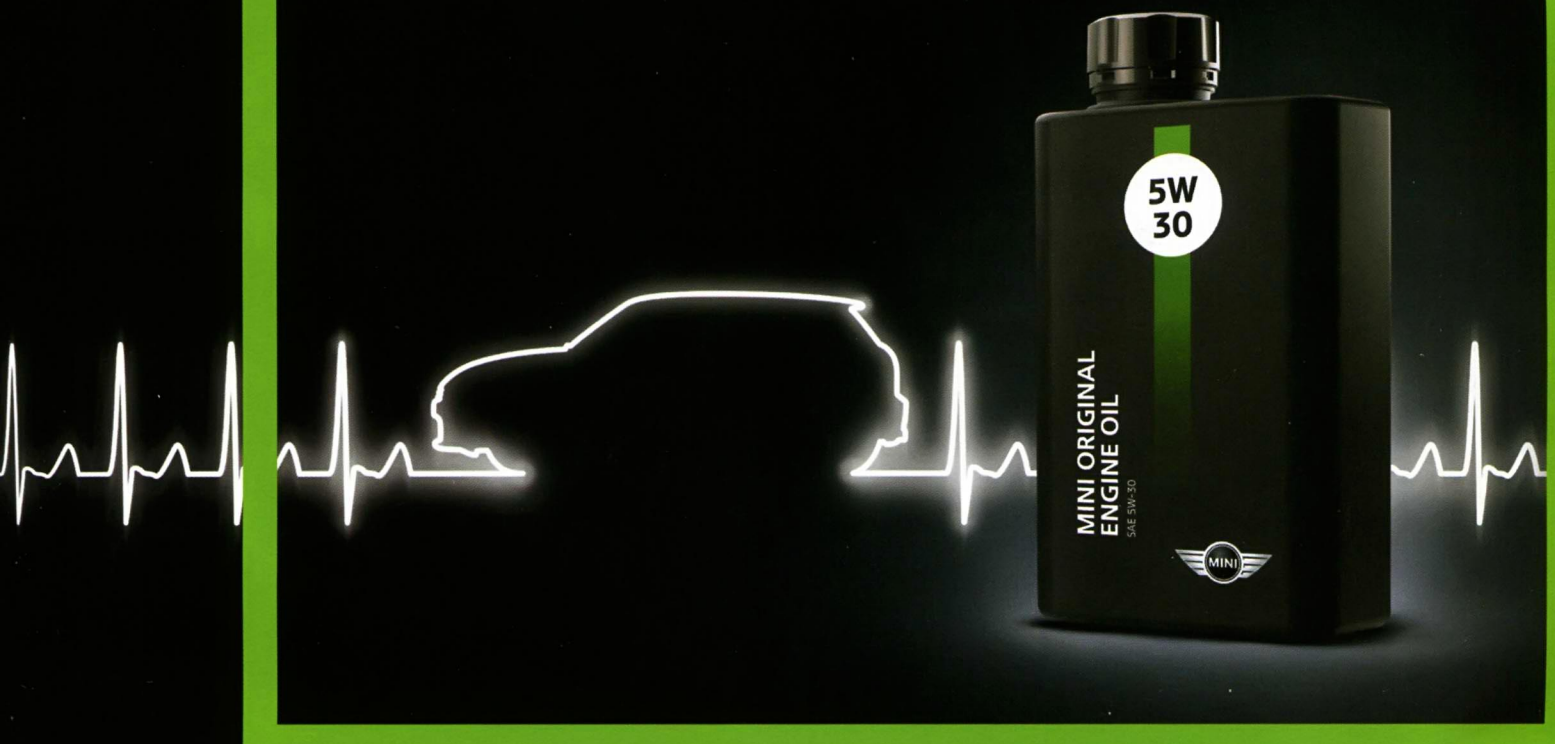
ВОЗ

* Речь о струльдбругах — выдуманных Свифтом бессмертных людях, которые проживают обычную человеческую жизнь и чье бессмертие оборачивается вечной старостью.

P.S. СЕГОДНЯ САМЫМ ДОЛГОЖИВУЩИМ НА ЗЕМЛЕ (БОЛЕЕ 400 ЛЕТ) СЧИТАЕТСЯ МОРСКОЙ МОЛЛЮСК ВИДА ARCTICA ISLANDICA

ФОТО: GETTY / FOTOBANK.RU

БУДЬ ОРИГИНАЛЕН.



ОРИГИНАЛЬНОЕ МОТОРНОЕ МАСЛО MINI.

Оригинальность и неординарность, бунтарство и яркость индивидуальности определяют характер автомобилей MINI на протяжении всей их истории. Слава спортивных побед и достижения инженерной мысли Джона Купера предопределили развитие марки на долгие годы вперед. Сегодня ты можешь в полной мере ощутить себя за рулем карта и насладиться самобытностью этих автомобилей.

Зная точно, что нужно двигателю твоего MINI, нами была разработана линейка принципиально новых оригинальных моторных масел MINI ORIGINAL ENGINE OIL. Масла MINI вобрали в себя все самые передовые достижения из области технологий производства моторных масел. В основе производства оригинальных моторных масел MINI лежит комплекс технологий GTL*, который позволяет получать кристально чистые базовые масла из природного газа.

* GTL (gas-to-liquids) — технология, позволяющая получать базовые масла из природного газа.

1 ЭКОНОМИЧНОСТЬ.

2 ДЛИТЕЛЬНАЯ ЗАЩИТА.

3 ЛЕГКИЙ ЗАПУСК ДВИГАТЕЛЯ ЗИМОЙ.

16+

www.FACEBOOK.com/MINIrussia

Служба клиентской поддержки MINI: 8 800 200 64 64
(звонок по РФ бесплатный).

MINI

РЕКЛАМА.

НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, НОЧЬ!

Прохлада, машин мало, людей почти нет... Ночь — идеальное время для пробежек, особенно если другого времени на физкультуру у тебя нет. Главное — соблюдай простые правила.

ЭКСПЕРТ: ТАМАС ВАРГА, ПОБЕДИТЕЛЬ 100-КИЛОМЕТРОВОГО НОЧНОГО ЗАБЕГА JAVELINA NIGHT RUN 2010

1 В ЗНАКОМЫЙ ПУТЬ

Неизведанные маршруты ночью чреваты неприятными неожиданностями (одушевленными и неодушевленными). Держись знакомой дороги, избегай загруженных шоссе, но иногда меняй трассу (и технику), чтоб не скучать. Например, пробеги ту же дистанцию, но в другом направлении. Или так: вверх холма — беги, вниз — иди. Начерти свой обычный маршрут на карте и оставь кому-нибудь из близких. Так, на всякий случай.

2 ПУСТЬ СМОТРЯТ

Тебе хотелось бы быть незаметным, но это верный путь под колеса первого же автомобиля на твоем пути. Одевайся ярко. Белая, серебряная, оранжевая, желтая экипировка с отражающими элементами — то, что сделает твою тренировку безопасной. Надевай хоть жилетку, как у дорожных рабочих. А еще есть специальные значки-светоотражатели, которые крепятся к одежде, — тоже отличная штука.

3 БУДЬ НАЧЕКУ

Ямы и выбоины ночью не испаряются. Внимательно смотри под ноги (взгляд должен быть сфокусирован на линии в 1-1,5 м от тебя), а чтобы что-нибудь там увидеть, надевай налобный светодиодный фонарик. Скорость оставь для дневных пробежек, а тут сбавь темп (чтобы успеть затормозить, если что). И еще: как бы ты ни любил музыку на бегу, не затыкай уши наушниками. Опасность может быть не видна — но хотя бы слышна.

4 РАССЧИТАЙ ВРЕМЯ

Ты можешь засомневаться: а не помешает ли поздняя пробежка полноценному сну? Нет и еще раз нет. Более того, в итоге ты, возможно, будешь даже лучше спать (одно бразильское исследование пришло именно к таким выводам). Главное — учти: если маршрут длинный, на возвращение у тебя уйдет минимум в 1,5 раза больше времени, чем на первую половину пути (ты ведь устанешь). Рассчитывай время исходя из этого.

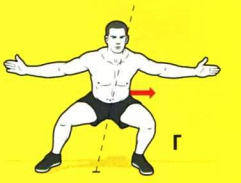
РАЗМИНКА БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Без разминки любая тренировка (да и вообще физическая активность) превращается в членовредительство. Но что если времени в обрез? Ничего, прогреешься за 60 секунд.

Исходное положение: ты стоишь, ноги вместе, руки вытянуты вперед, ладонь к ладони **(А)**.

Подпрыгни и приземлись в положение полуприседа: ноги расставлены, таз отведен назад, руки расставлены, лопатки сведены **(Б)**.

Перенеси вес на правую ногу **(В)**, затем на левую **(Г)**. Вернись в ровный полуприсед, а потом прыжком вернись в исходное положение.



Выполняй упражнение в течение 1 минуты, повышая скорость прыжков и увеличивая амплитуду колебаний.

ЭКСПЕРТ: БИ ДЖЕЙ ГАДДУР, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО СИЛОВОЙ И ОБЩЕЙ ФИЗПОДГОТОВКЕ

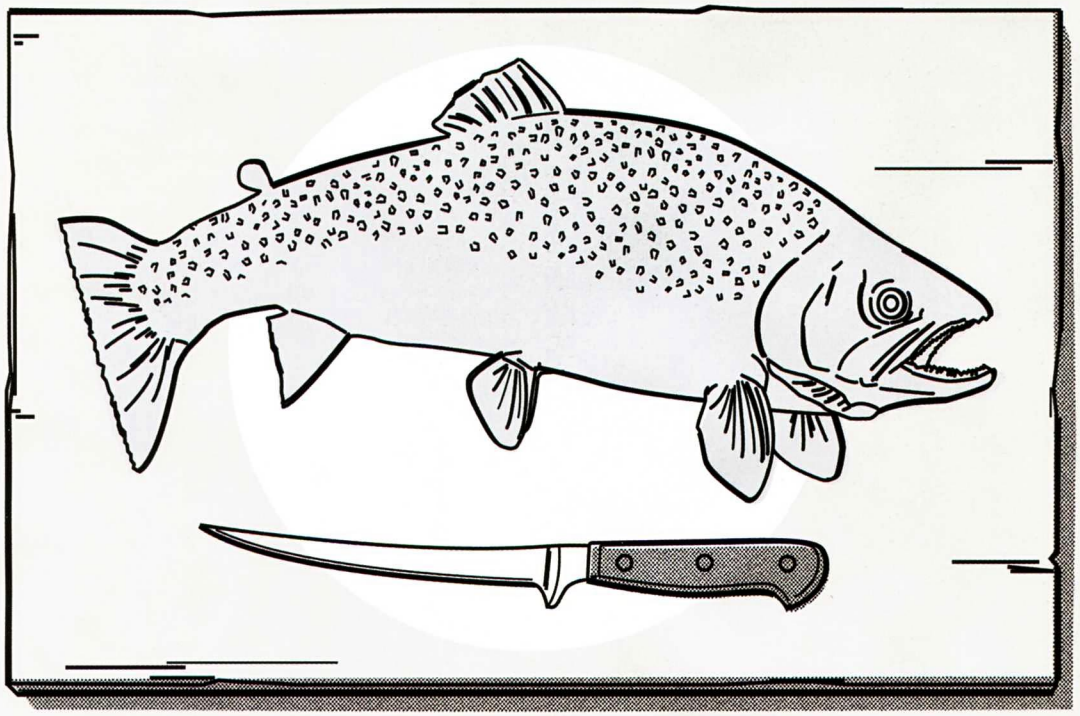
P.S. ЕЖЕДНЕВНАЯ 30-МИНУТНАЯ КАРДИОНАГРУЗКА НЕ МЕНЕЕ ЭФФЕКТИВНА, ЧЕМ ЧАСОВАЯ. УЖ ПОЛЧАСА-ТО НАЙТИ МОЖНО

ФОТО: DIOMEDIA; ИЛЛЮСТРАЦИИ: +ISM

Ты — рыбочист

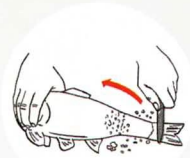
Разбуди в себе дикого предка — научись разделывать свежую рыбу. Если до сих пор не умеешь.

ЭКСПЕРТ: ХЭНК ШОУ, АВТОР КНИГИ HUNT, GATHER, COOK



Описанная техника идеально подходит для рыбешек небольшого формата: речной форели, карася, сибаса, окуня, дорады и т.п. Если поймал на рыбном рынке здоровенного судака, попроси продавца разделаться с этим монстром, сам не берись.

1 СНИМИ ЧЕШУЮ



Возьми столовый нож для масла, положи рыбину на разделочную доску, схвати ее за голову нерабочей рукой. Держа нож перпендикулярно рыбе, тупой стороной лезвия начинай соскребать чешую — по направлению от хвоста к голове. Работай короткими, сильными движениями. Имей в виду: чешуя будет разлетаться во все стороны.

2 ВСПОРИ БРЮХО

Сполосни рыбу под струей холодной воды и возвращай обратно на доску. Возьми тонкий, гибкий нож. Рыбу опять держи за голову, а кончик ножа вонзи где-то между серединой брюха и хвостом и, двигаясь к голове, разрезай, пока не упрешься в кость на уровне жабр. Эту кость тоже надо разрезать одним сильным движением.

3 ДОСТАНЬ КИШКИ

Отложи нож, схвати сгусток внутренностей ближе к голове и извлеки. Жабры тоже вырви: в них много бактерий (поэтому и говорят, что рыба гниет с головы). У экземпляра побольше жабры вырывают большим и указательным пальцами. У тех, что поменьше, их удобно вырезать кухонными ножницами.

4 ХОРОШО ПРОМОЙ

Заглянув в брюхо, ты увидишь этакую темную нитку, которая бежит в глубине посередине. Ее тоже надо ликвидировать, иначе рыба будет горчить, — удобнее всего это делать концом обычной ложки. Затем хорошенько промой выпотрошенную рыбу струей холодной воды. Промокни бумажным полотенцем. Можешь готовить.

P.S. САМАЯ КРУПНАЯ РЫБА, ВСТРЕЧАЮЩАЯСЯ В ПРЕСНОЙ ВОДЕ, — ЭТО БЕЛУГА (МАССА МОЖЕТ ДОСТИГАТЬ 1,5 Т)

ФОТО: DIOMEDIA; ИЛЛЮСТРАЦИИ: TOBY LEIGH

Красота требует жертв

Разговоры о том, что мужчина при виде женской красоты дуреет, увы, не простое сотрясание воздуха. Вот тебе четыре примера того, как один лишь вид крайне симпатичной девушки делает из тебя слабоумненького.

1 ТЫ ТЕРЯЕШЬ СЧЕТ ВРЕМЕНИ

После непродолжительного разговора с девушкой мужчины считают, что он в среднем был на 3,5 минуты короче, чем на самом деле, — но только в том случае, если собеседница была привлекательная. Организовавшие эксперимент и пришедшие к таким выводам канадские ученые объясняют: разговаривая с красоткой, ты уделяешь особое внимание не только собственно диалогу, но и тому, какое впечатление производишь. Мозг работает активнее, и время из-за этого пролетает незаметнее. Учти на будущее.

2 ТЫ ТЕРЯЕШЬСЯ В ФАНТАЗИЯХ

Если ты любишь приврать, лишь бы произвести впечатление на красавицу, лучше не злоупотребляй этим грешком. Чем больше сочинишь, тем сложнее будет потом отделить выдумку от реальности. Раз солгав, ты вынужден продолжать, но в то же время тебе стыдно обманывать. Мозг от этого приходит в замешательство и спустя несколько недель начинает хранить ложь в одном отсеке с правдой, и воспоминания путаются с выдумками — предостерегают честные ученые из Техасского христианского университета.

3 ТЫ СТАНОВИШЬСЯ ОПРОМЕТЧИВЫМ

Мужчина бывает более расположен согласиться на паршивые условия банковского кредита, если с плаката, рекламирующего услуги банка, на него смотрит очень привлекательная модель. Об этом предупреждают Национальное бюро экономических исследований (США) и Университет Макмастер (Канада). Воздействуя на центр вознаграждения в мозгу, сексуальные картинки заставляют тебя думать о мгновенной выгоде (доступная женщина — быстрый секс! кредит — сразу много денег!), нежели о последствиях.

4 ТЫ ЗАЧЕМ-ТО РАСЩЕДРИВАЕШЬСЯ

Альтруизм, невиданная щедрость, благородство — эти качества просыпаются в нормальном мужике, желающем произвести впечатление на девушку, которая произвела сильное впечатление на него. В итоге попрошайка на Курском вокзале получает на 200 рублей больше, а трясущийся от похмелья мужичок с первой попытки добывает себе на пиво. Женщин действительно отталкивают скупые ухажеры, а решить, уместен ли альтруизм, твой мозг не в состоянии: он хочет одного — чтобы ее благосклонность скорее обернулась сексом.

P.S. БОЛЬШИНСТВУ ДАМ НРАВИТСЯ, КОГДА ТЫ МЕДЛЕННО НАТЯГИВАЕШЬ УЛЫБКУ НА ЛИЦО, А НЕ РЖЕШЬ КАК ПОДОРВАННЫЙ

ФОТО: LEGION-MEDIA

ЭТО ТЕБЕ НА РУКУ

Смарт-часы ALCATEL ONETOUCH WATCH созданы для тех, кто чувствует время и готов идти в ногу со временем.

07:00

Чтобы не разбудить мисс мира, мисс Вселенную или ту мисс, что носит твою фамилию, умные часы ALCATEL ONETOUCH WATCH поднимут тебя с помощью вибрации на запястье, тактично ворвавшись в твой сон в самой комфортной его фазе.

07:30

В одной руке – кофе, в другой – смартфон, а на его экране – график того, как ты спал. Чтобы узнать о том, сколько времени ты провел в фазе быстрого сна, а сколько в фазе медленного, достаточно просто не снимать на ночь ALCATEL ONETOUCH WATCH, а утром посмотреть отчет на своем телефоне.

08:00

Пора выходить, а мобильник куда-то подевался? Просто нажми кнопку на ALCATEL ONETOUCH WATCH, и телефон "подаст голос". "Умные" часы совместимы со множеством смартфонов ALCATEL ONETOUCH серий HERO, IDOL и POP, а также с любым мобильным устройством на Android 4.3 и выше или iOS7.

08:30

В пробках многие поглядывают на часы, но только те, у кого на руке ALCATEL ONETOUCH WATCH, видят на них не только время, но и уведомления о звонках и сообщениях из соцсетей и мессенджеров. Теперь не нужно отрывать руки от руля – достаточно просто кинуть взгляд на запястье.

09:00

Ты легко можешь подобрать ALCATEL ONETOUCH WATCH под свой стиль и свое настроение. Спортивные черные или классические белые? Выбери те, которые подходят именно тебе.

18:00

Если на вечер у тебя запланировано свидание, почему бы не порадовать свою подругу лучшим подарком этого года – смарт-часами ALCATEL ONETOUCH WATCH в женственном белом цвете? Поверь, она оценит!

17:00

Пора отправиться в спортзал? Благодаря встроенным датчикам (акселерометру, гироскопу, высотомеру, а также пульсометру) ALCATEL ONETOUCH WATCH помогут тебе сделать тренировки еще эффективнее.

15:00

По дороге на деловую встречу слушаешь на своем смартфоне самые свежие хиты, управляя плеером с помощью смарт-часов. Это так естественно, что не понятно, как ты жил раньше!

14:00

Пора проверить, насколько ты справляешься с выполнением своих фитнес-задач на день: ALCATEL ONETOUCH WATCH могут вести график твоих активностей, помогая оставаться в хорошей форме.

12:00

Заряда батареи смарт-часов хватит надолго, но если потребуется подзарядка, это не будет проблемой: ALCATEL ONETOUCH WATCH можно подзарядить прямо на рабочем месте посредством USB-разъема.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НА ŠKODA ЕЗДЯТ НАСТОЯЩИЕ МУЖЧИНЫ!

2015 IIHF ICE HOCKEY WORLD CHAMPIONSHIP CZECH REPUBLIC Prague - Ostrava

ŠKODA

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ГЛАВНЫЙ СПОНСОР

Все знают, что ŠKODA давно поддерживает хоккей, но не всем известно, откуда такая тесная связь между чешскими машинами и главным зимним видом спорта. Мы задались этим вопросом и нашли как минимум 10 причин.

1 РОВЕСНИКИ

Хоккей и ŠKODA появились, хоть и в разных точках планеты, но примерно в одно время — в конце XIX века. Первый матч по хоккею прошел в 1875 году в Монреале. В 1895 году в чешском городе Млада-Болеслав Вацлав Лаурин и Вацлав Клемент основали компанию ŠKODA. Кстати, сегодня у моделей Octavia и Superb есть эксклюзивные версии Laurin & Klement, отдающие дань памяти основателям компании.

2 ЗАЩИТА

Главное в экипировке хоккеиста — защита, ведь игра настоящих мужчин бывает очень жесткой. Защита важна и на дорогах. Там, конечно, удары и толчки бывают не так часто, как на хоккейной площадке, зато и последствия от них серьезнее. ŠKODA всегда уделяла безопасности максимум внимания — не случайно все модели чешской компании стабильно демонстрируют отличные результаты в краш-тестах, что еще раз доказал ŠKODA Rapid, получивший высшие 5 звезд в тестах Euro NCAP.

ŠKODA

3 СКОРОСТЬ

Средняя скорость полета шайбы после мощного щелчка по воротам — 160 км/ч, но это не предел. Так, от клюшки канадского форварда Бобби Халла снаряд устремлялся к цели на сумасшедших 190,4 км/час. Если твоя цель — скорость, обрати внимание на ŠKODA Octavia RS. Этот болид достигает 100 км/ч за 6,9 секунды, а максимально готов лететь со скоростью до 245 км/ч. Если Павла Буре называли Русской Ракетой, то Octavia RS — ракета чешская.

4 ТОРМОЖЕНИЕ

Хоккей — это смена стремительных ускорений с не менее резкими торможениями. То же самое можно сказать и об автомобильном движении в городе, где порой требуется останавливаться столь же резко. За рулем ŠKODA волноваться не придется — электронные системы пассивной безопасности гарантируют, что автомобиль на любом покрытии остановится как можно быстрее и даже при выжатой в пол педали тормоза будет четко следовать за рулем.

5 МАНЕВРЕННОСТЬ

Хоккеист может мгновенно менять направление движения и легко маневрировать, уходя от несущихся на него соперников. ŠKODA, особенно если мы говорим о спортивных моделях Octavia RS и Octavia Combi RS, готова к таким же маневрам и мгновенно следует за каждым движением руля. Впрочем, любой автомобиль ŠKODA отличается отточенной управляемостью. За рулем этих машин ты не просто доставляешь себя из точки "А" в точку "Б", а по-настоящему ловишь кайф от каждого километра.

6 ВЫНОСЛИВОСТЬ

Хоккей — один из самых энергозатратных видов спорта, в котором за полчаса игрок тратит около 300 ккал. От человека на площадке требуется большая выносливость. Выносливости ŠKODA Rapid тоже можно только позавидовать — на одной заправке эта машина может проехать около 1000 километров.

7 ПЯТЕРКА

В хоккейной команде 5 полевых игроков. В ŠKODA Rapid места хватит им всем: этот автомобиль — один из лидеров по вместительности в своем сегменте. Кроме того, удобные сиденья ŠKODA Rapid — это вам не узкая скамейка запасных, в них будет комфортно даже в долгой дороге или длинной пробке.

8 БАГАЖ

У каждого хоккеиста есть огромный баул со всем тем инвентарем, который необходим для игры. У ŠKODA Rapid один из самых вместительных багажников в классе, так что проблем с перевозкой вещей не будет. Объем багажника — 530 литров. Если же сложить задний ряд, то этот показатель достигнет 1470 литров (можно и ворота с собой увезти).

9 ПОПУЛЯРНОСТЬ

Если кто-то считает, что хоккей в нашей стране уступает в популярности футболу, можно обратиться к цифрам, а они говорят о том, что за футбольными баталиями с участием российской сборной на мундиале в Бразилии следили, в среднем, 10% телезрителей. А вот за матчем нашей хоккейной дружины против финнов в финале прошлогоднего чемпионата мира — 11,6%. На Олимпиаде же этот показатель у хоккея и вовсе достигал 15,4 % — не удивительно, что так часто на машинах в нашей стране можно увидеть хоккейные наклейки. И все больше машин на российских дорогах украшены эмблемой ŠKODA — рост популярности этой марки не смог остановить даже кризис: если в 2013 году ŠKODA занимала 3,4% рынка, то в 2014-м — уже 3,6%.

10 ЧЕХИЯ

В 2015 году в эту страну на чемпионат мира соберутся лучшие хоккеисты, а это значит, что они окажутся там, где 120 лет собираются машины ŠKODA, которые на протяжении всего этого внушительного срока становятся все лучше и лучше. Остается надеяться, что в Чехии российские хоккеисты будут не менее удачливы, чем ŠKODA Octavia — бестселлер марки в России, отмеченный целой плеядой почетных наград, среди которых: Гран-при "За рулем", премия "Золотой клаксон", "Top 5 авто", "Автомобиль года", премия Российского автомобильного форума.

НЕКОТОРЫЕ ОПЦИИ И АКСЕССУАРЫ МОГУТ БЫТЬ НЕДОСТУПНЫ ДЛЯ ЗАКАЗА В РОССИИ
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

В траве лежало мясо

Лето близко, люди дичают и жарят мясо на углях. А мы всех слегка облагораживаем и предлагаем сервировать не свиной шашлык с жирком, а сочную говядину внутри салата. Ведь известно: мясо с овощами и зеленью полезнее и приятнее голого мяса.

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:

450-граммовый говяжий стейк
150 г любого листового салата (корн, латук)
400 г помидоров черри, половинками
1 маленькая красная луковица, тонко нарезанная
1 авокадо, порезанный кубиками
1 средний огурец
1 горсть листьев кинзы
2 ч. л. меда
1 ч. л. соуса шрирача или любого другого острого соуса
½ ст. л. соевого соуса
Сок 1 лайма
¼ стакана растительного масла (любого)
Соль, свежемолотый черный перец

ЗАЙМИСЬ МЯСОМ

Распали угли (если жаришь дома — разогрей сковородку-гриль или обычную чугунную на среднесильном огне). Готовь стейк до состояния средней прожарки, 3–4 минуты на каждой стороне. Сними мясо с огня, переложи на доску или на тарелку, посоли-поперчи и отставь в сторону минут на 5 — пусть оно дойдет, отдохнет.

СДЕЛАЙ ЗАПРАВКУ

Пока мясо достигает идеального состояния, в небольшой миске смешай мед, острый соус, соевый соус и сок лайма с щепоткой черного перца. Постепенно влей в смесь растительное масло и еще раз хорошо перемешай.

СООРУДИ САЛАТ

Порежь стейк нетолстыми кусками. В большой салатнице смешай мясо, листья салата, овощи, кинзу. Полей все это заправкой и снова перемешай. Готово! Перед тобой — 4 отменные порции салата с говядиной в азиатском духе.

САЛАТЫ, В БОЙ!

САЛАТНЫЙ ЦИКОРИЙ

Чуть горчит, хорошо хрустит. Содержит ударную порцию витамина К, необходимого для твоих костей и крови. Отлично сочетается с терпким сыром и пеканом (орех такой).

ЛИСТЬЯ ОДУВАНЧИКА

Майская зелень обычного одуванчика — это бодрая горечь, которая хорошо оттеняет, например, бекон. А еще это витамины А (нужен для зрения), К (см. выше) и С.

РАДИЧИО

Еще один источник хрустящей легкой горечи в любом сладком от помидоров и болгарского перца салате. В арсенале радичио: витамины С и Е, а также калий.

P.S. ГОТОВИШЬ МАНГАЛ? ПОМНИ, ЧТО ЖИДКОСТЬЮ ДЛЯ РАЗЖИГАНИЯ УГЛЕЙ НЕЛЬЗЯ БРЫЗГАТЬ В ОГОНЬ. СГОРИШЬ К ЧЕРТЯМ

ФОТО: CHARLES MASTERS, LEGION-MEDIA

Дело говоришь

Некоторые слова, если их регулярно произносить, становятся волшебными и толкают человека вверх по карьерной лестнице. Если, конечно, человек небезнадежный и умеет не только говорить.

Ты "не понимаешь эти рыночные показатели"? Или ты "пока не понимаешь эти показатели"? "Дополняя реплики безобидным "пока", ты невзначай сообщаешь о своей амбициозности и о планах ликвидировать пробелы в образовании", — говорит Лесли Бекер-Фелпс, клинический психолог из Нью-Джерси (США).

В ходе эксперимента, проведенного в Иллинойском университете (США), люди, которые подстегивали себя местоимением "ты" ("Ты справишься!"), решили намного больше анаграмм, чем те, кто обращался к себе "я". Только потише, будь любезен. Никто не хочет слышать твоих разговоров с невидимкой.

Эй, начальник: по данным проведенного в Стэнфордском университете (США) исследования, когда люди работают над сложным проектом вместе, они отдают ему на 48–64% больше сил, чем при работе в одиночку. Почему? Сотрудничество делает работу интереснее, и у каждого повышается личная мотивация.

Прекрати тратить время на плохие идеи. Как говорил небезызвестный миллиардер Уоррен Баффет, успешные люди постоянно говорят "нет". "Но если ты отвергаешь план, предложенный начальником, не забудь предложить взамен что-то получше", — рекомендует Дебора Бентон, автор книги The CEO Difference.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: R. KIKUO JOHNSON

MERRELL
ОТ ПОРОГА
ДО КРАЯ ЗЕМЛИ
Обувь Merrell – это лёгкость и свобода
движения при ходьбе и беге.
Узнайте подробнее на merrell.ru
в магазинах
спортмастер
Реклама. Товар сертифицирован. Арт. J03905. Юридический адрес: 117437,
Москва, ул. Миклухо-Маклая, 18, к. 2, комн. 102. ОГРН1057747320278.

17 новых отговорок и оправданий на все случаи жизни

01 У меня тут ребенок перевернул сок на ноутбук, накрылись все файлы. А в облако, куда по идее все копируется, ничего не скопировалось. Почему-то.

02 **Я СОВЕРШИЛ СВОЙ ПОСТУПОК В СОСТОЯНИИ АФФЕКТА.**

03 Рейс задержали. И отменили. И посадили на другой аэродром.

04 Банкомат сожрал карточку. Не было наличных.

05 **У МЕНЯ БАТАРЕЙКА СЕЛА.**

06 **МОЙ УМНЫЙ БУДИЛЬНИК ПОСЧИТАЛ, ЧТО В ЭТОЙ ФАЗЕ СНА ЛУЧШЕ НЕ ПРОСЫПАТЬСЯ.**

07 Курьер опоздал, пришлось ждать.

08 Опоздал, потому что автомобиль эвакуировали. А потом навигатор повел по дурацкому маршруту. А там митинг! Пробки!

09 Ой, а я не видел вашего письма. Наверное, оно в папку "Спам" свалилось.

10 У меня денег нет, ты же знаешь, у меня валютная ипотека.

11 Нужно уйти пораньше: няня нарушила миграционный режим, и ее выслали из страны. Надо с детьми посидеть.

12 Выполнял становую тягу — потерял сознание.

13 **ЖДАЛ ТВОЕГО СООБЩЕНИЯ В ВАЙБЕРЕ, А ТЫ В ВОТСАП НАПИСАЛ. Я ДУМАЛ, ТЫ ПИСЬМО ПРИШЛЕШЬ, ПОЭТОМУ В ФЕЙСБУК ДАЖЕ НЕ ЗАГЛЯДЫВАЛ.**

14 Интернет внезапно отрубился.

15 **Я ПРИНИМАЛ ПСИХОСТИМУЛИРУЮЩИЙ ПРЕПАРАТ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ВРАЧОМ. А У НЕГО ОКАЗАЛИСЬ ВОТ ТАКИЕ ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.**

16 Кошка перегрызла шнур от электробритвы — пришлось в магазин бежать за одноразовыми станками.

17 Не мог работать: компьютер устанавливал обновления.

P.S. В МАТЕРИАЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ РЕАЛЬНЫЕ ОБЪЯСНИТЕЛЬНЫЕ СОТРУДНИКОВ MEN'S HEALTH И ДРУЖЕСТВЕННЫХ РЕДАКЦИЙ

Men's Health

ПОДПИШИСЬ НА МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ О ГЛАВНОМ — И ПОЛУЧАЙ СВЕЖИЙ ВЫПУСК ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ!

ПРЕИМУЩЕСТВА ПОДПИСКИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ:

- журнал моментально появляется в твоем киоске в день выхода номера;
- ты не пропустишь очередной выпуск благодаря удобной системе уведомлений;
- загруженные на твое устройство номера Men's Health будут всегда под рукой и не займут много места;
- и самое приятное — ты получаешь журнал по специальной цене.

СТОИМОСТЬ* ПОДПИСКИ НА IOS-ВЕРСИЮ MEN'S HEALTH

(доступна для iPad и iPhone):
3 месяца — 279 руб.
6 месяцев — 479 руб.
12 месяцев — 849 руб.

Загрузите в App Store

ТАКЖЕ ПОДПИСКА НА MEN'S HEALTH ДОСТУПНА ДЛЯ ANDROID-УСТРОЙСТВ

Загрузите в Google play

* Стоимость подписки действительна на момент сдачи номера — 25 марта 2015 года.

16+

РЕКЛАМА

ПОСМОТРЕТЬ

С 7 МАЯ*

“Красотки в бегах”

Правильная и закомплексованная женщина-коп берет на себя охрану свидетельницы по делу о торговле наркотиками — пышной латиноамериканки. Обе постоянно влипают в неприятности и, само собой, находят общий язык. Многообещающее баддимуви с развившей нешуточную активность Риз Уизерспун. Смотреть строго с девушкой.

С 14 МАЯ

“Безумный Макс: Дорога ярости”

Четвертая картина о выживании в постапокалиптической пустыне, где бал правят самодельные средства передвижения грозного вида. Вместо Мэла Гибсона на передний план выходит Том Харди, а в режиссерском кресле — все тот же создатель оригинальных частей “Макса” Джордж Миллер. Трейлер выглядит сногсшибательно.

С 21 МАЯ

“Земля будущего”

Девице в руки попадает загадочный значок, прикоснувшись к которому, она переносится в параллельный мир. Единственный, кто может хоть что-то объяснить, — изобретатель Фрэнк (Джордж Клуни). Новая картина обладателя безупречной фильмографии Брэда Берда, режиссера “Рататуя” и четвертого фильма “Миссия невыполнима”.

ПОСЕТИТЬ

29–31 МАЯ

A VIA FEST 2015

Московская область, аэродром Дракино

Второй Фестиваль авиационного, авто- и мотоспорта, цель которого — популяризировать заявленные неолимпийские виды спорта, а также авиамоделизм. Заниматься этим будут три дня подряд, в течение которых зрителей ждут: в небе — вертолеты, самолеты, планеры, пилотажные группы; на земле — авто- и мотошоу с участием известных спортсменов, конное шоу и джигитовка, соревнования по пейнтболу, картингу, футболу и волейболу. Можно приехать на день, а можно остаться ночевать — в гостинице или палаточном городке.

30 МАЯ

Men’s Health Urbanathlon 2015

Москва, ВДНХ

Наша традиционная городская приключенческая гонка в этот раз пройдет на территории недавно приведенной в порядок ВДНХ и Останкинского парка. До финиша — 10 км, облагороженных шестью препятствиями (перенос покрышек по бревнам, барьеры разной высоты, пирамида, череда вертикальных лестниц и проч.). Общий призовой фонд — 200 тысяч рублей. Главное — успей зарегистрироваться на www.mhealth.ru/urbanathlon (чем раньше заявишь о своем присутствии на гонке, тем ниже будет стоимость участия). Приди и докажи!

ПОСЛУШАТЬ

25 МАЯ

Ник Кейв

Москва, “Крокус Сити Холл”

Последние пару лет и без того продуктивный Ник Кейв переживает прилив творческих сил: недавняя пластинка Push the Sky Away — одна из лучших за всю дискографию, а последовавшая за ней документалка привела в кинотеатры новую аудиторию. Нынешний тур певца — интимный и сольный, без The Bad Seeds, и тем интереснее.

29 МАЯ

Iceage

Санкт-Петербург, The Place

Копенгагенский квартет, исполнявший ураганный хардкорный панк на протяжении двух первых альбомов, сменил вектор на третьей пластинке, неожиданно заиграв панк-блюзы. Воинственная энергия уступила место плачу разбитого сердца (кажется, именно это называется взрослением). Живьем, впрочем, должно хватить и того, и другого.

30 МАЯ

Deutsch Amerikanische Freundschaft

Москва, P!PL

Первая и последняя возможность увидеть живьем DAF — первопроходцев EBM и синти-панка. Начавшие с индустриальных экспериментов в конце 70-х, DAF пережили свой пик в 1981 году с альбомом Alles Ist Gut и хитом Der Mussolini. Тридцать лет спустя исполненная в приказном тоне музыка DAF не растеряла яркой бодрости духа.

ПОИГРАТЬ

WOLFENSTEIN: THE OLD BLOOD

Платформы: PC, Xbox One, PS4

Живые мертвецы в касках СС и наследие древних германских правителей против кирзового сапога и солдатской усмешки — к вышедшему год назад Wolfenstein подоспело первое дополнение. На смену мрачной антиутопии пришел ромеровский ироничный ужастик с нарочито пафосной, пародирующей фильмы ужасов 70-х, подачей. Новые виды оружия, враги и сюжетная линия: отправь этих зомби-фашистов обратно в ад, рядовой! В продаже с 5 мая. Дыщ! Тыдыщ!

THE WITCHER 3

Платформы: PC, Xbox One, PS4

Что объединяет кровь гаргульи, крепкую мужскую шутку и упругую женскую грудь? Вероятнее всего, перо Анджея Сапковского, польского мастера мрачного фэнтези, на чьих трудах и основана серия The Witcher. В заключительной части трилогии тебя ждет аж в 30 раз увеличившийся игровой мир, усложненная система фехтования, новые жуткие твари (чтобы было чьей головой похвастать в кабаке) и новые красотки (чтобы затащить в постель). Только не перепутай! На прилавках с 19 мая.

ФОТО: EPA / ФОТОХРОНИКА ТАСС

P.S. НОСТАЛЬГИЯ? СХОДИ 14 МАЯ НА “ПАРК ГОРЬКОГО” С СИМФОНИЧЕСКИМ ОРКЕСТРОМ В “КРОКУС СИТИ ХОЛЛ” В МОСКВЕ

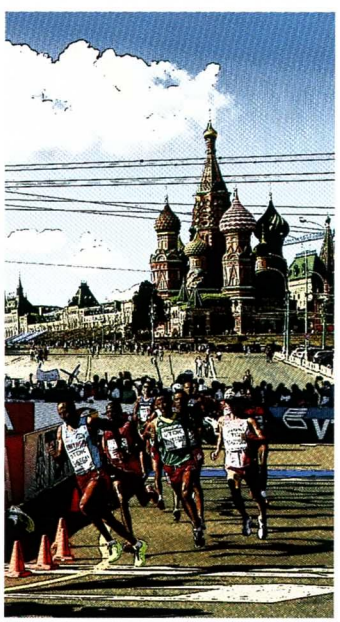
* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

17

МАЯ У ТЕБЯ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОБЕЖАТЬ 21,1 КМ — МОСКОВСКИЙ ПОЛУМАРАФОН (НУЖНО ЛИШЬ ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ НА САЙТЕ MOSCOWMARATHON.ORG). СТАРТ — В "ЛУЖНИКАХ". ЧТО ЕЩЕ ИНТЕРЕСНОГО СЛУЧИТСЯ В МАЕ — ЧИТАЙ НА СТР. 48



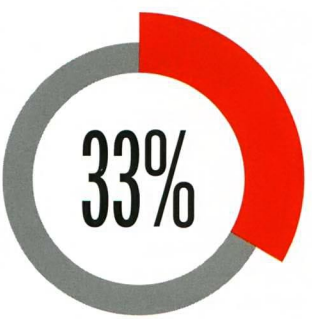
НА СТОЛЬКО БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ ТЫ ТРАТИШЬ, ДЕЛАЯ ЧТО-ЛИБО СИДЯ, А НЕ ЛЕЖА. РЕШИЛ ПОХУДЕТЬ? НАЧНИ ХОТЯ БЫ С ПРИМЕНЕНИЯ ЭТОГО ЗНАНИЯ НА ПРАКТИКЕ. И ПРОЧИТАЙ ИСТОРИЮ ОЧЕРЕДНОГО ГЕРОЯ РУБРИКИ "Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ" НА СТР. 32

29½

ЛЕТ — ТАКОВА БЫЛА СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ МУЖЧИН В РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ В САМОМ КОНЦЕ XIX ВЕКА (ПО ДАННЫМ РОССТАТА). СЕГОДНЯ У НАС ЕСТЬ ВСЕ ШАНСЫ ДОЖИТЬ ДО СТА, А ВОТ ХОТИМ ЛИ МЫ ЭТОГО? ОТВЕТ — НА СТР. 36

"Манчестер Юнайтед"

ПО СТАТИСТИКЕ, У ЭТОГО ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА БОЛЬШЕ ВСЕГО БОЛЕЛЬЩИКОВ — БОЛЕЕ 650 МЛН ЧЕЛОВЕК ПО ВСЕМУ МИРУ. О ТОМ, КАК И ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ВДРУГ СТАНОВИТСЯ УВЛЕЧЕННЫМ СПОРТИВНЫМ ФАНАТОМ, — НА СТР. 30



РОССИЯН ЗАТРУДНЯЮТСЯ ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС: «ЧТО В ЦЕЛОМ ДЛЯ ВАС ЗНАЧИТ КАРЬЕРА, КАРЬЕРНЫЙ РОСТ?» (ВЦИОМ). ВТОРОЙ ПО ПОПУЛЯРНОСТИ ОТВЕТ — «БОЛЕЕ ВЫСОКАЯ ЗАРПЛАТА» (25%). ЧТОБЫ В ТВОЕЙ КАРЬЕРЕ НЕ БЫЛО ЗАТРУДНЕНИЙ, ЗАГЛЯНИ НА СТР. 45

ТЕКСТ:
ИГОРЬ СОКОЛОВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
РОМАН ВЕЧТОМОВ

СЕЗОН НЕОХОТЫ

Мы попросили нашего автора победить наконец свою лень и написать статью о том, как победить лень.

Я, КОНЕЧНО, ПОНИМАЮ, ЧТО ЭТО звучит как старческое брюзжание... Но ведь правда — раньше люди даже ленились как-то не так лениво. Вот проснулся ты утром, понимаешь — нет, никакой работы быть не может. Не хочу, не буду. Надо позвонить в контору, придумав заранее, что соврать. Маму в аэропорту ты уже забирал, для гриппа вроде слишком жарко на улице, а вот кальмарами отравиться — самое то. Сообщаешь скорбным голосом, как тебе плохо, кладешь трубку. Умнешь кальмаров тарелочку-другую и идешь гулять. В кино можно завернуть, на выставку плаката, в ботанический сад. Вроде бы и ленишься, а все-таки какую-никакую пользу приносишь, по крайней мере себе: фильм посмотрел, ноги размял, редкими цветами подышал. А там, глядишь, и в пинг-понг кто-нибудь на поляне играет или в хоккей на траве: вот и физкультура неожиданно приключилась.

Сейчас это все ни к чему. Даже врать начальнику не надо: пришел на работу, открыл фейсбук, твиттер, ютуб — не заметил, как день прошел. Еще и с работы уйдешь позже всех, потому что вставать, выключать, идти домой — лень. В выходной день еще страшнее. Можно даже из кровати не вылезать. Ну разве чтоб курьера с пиццей и пивом встретить. Не лень — двигатель прогресса, а, наоборот, прогресс — причина лени.

В нынешних электронно-цифровых реалиях ответ "ничего" на вопрос "что ты сегодня делал?" превращается из формального во вполне себе четкий и исчерпывающий. По крайней мере я так отвечать могу регулярно. Умение отчаянно, с чувством, бестолково лениться — это такой же талант, как, например, способность сшибить локтем

все полные стаканы на столе, не задев пустые, до кости порезать пальцы тупым ножом или получить по шее на пикнике хиппи. В общем, умение абсолютно врожденное и довольно вредное (а тут еще этот интернет, который позволяет моему "таланту" развернуться по полной). Пожалуй, даже ленью его называть не совсем правильно. Народная мудрость предлагает для этого времяпрепровождения отличное слово — "тупить".

КАК МИНИМУМ ПАРУ РАЗ В ГОД, обычно летом, после какой-нибудь особенно напряженной сдачи номера я беру два-три отгула. Например, четверг, пятницу и понедельник. Предвкушаю, составляю план дел: посмотреть пару модных фильмов про психологические переживания супергероев; съездить за город в будний день — ха-ха, все толкаются в пробках в Москву, а я, красиво выставив локоть в окно, мчу в поля. Наконец прибить все отвалившиеся полки, разобрать запылившиеся антресоли, залатать прохудившиеся зубы и обновить просроченные документы. И самое главное — выспаться, в ту самую ночь с воскресенья на понедельник, когда никто точно не потревожит, потому что все готовятся к работе.

Удавалось ли мне это хоть раз? Сюрприз-сюрприз — конечно нет. Когда надо было посмотреть афишу и выбрать кинотеатр — я тупил. Начинал читать рецензии, увлекался дискуссиями... Потом забывал про фильм и заказывал пиццу.

Я вскакивал чуть свет (чтобы выспаться, у меня есть понедельник!), открывал ноутбук, чтобы быстро накидать маршрут к какой-нибудь удаленной от Москвы достопримечательности и укатить туда на весь день, — и как-то незаметно для себя начинал тупить на сайтах, посвященных этой достопримечательности. Через полтора часа я обнаруживал себя разглядывающим в Википедии статью, посвященную реке Дерюнт на острове Тасмания. На улице начинался дождь, я плевал на поездку и заказывал пиццу.

Очень может быть, что тупление в интернете — это просто совсем уже ленивый вариант прокрастинации; в меру невинное и в меру обременительное психическое расстройство в духе клептомании или копролалии. Вполне возможно, самые предприимчивые умы мира в самое ближайшее время назовут тупление очередной грозой современного человека и начнут зарабатывать на борьбе с ней миллионы, как уже было с булимией, дислексией, непереносимостью глютена, повышенной эмоциональной возбудимостью и прочими проблемами современного изнеженного общества.

"ОЧЕНЬ МОЖЕТ БЫТЬ, ЧТО ТУПЛЕНИЕ В ИНТЕРНЕТЕ — ЭТО ПРОСТО СОВСЕМ УЖЕ ЛЕНИВЫЙ ВАРИАНТ ПРОКРАСТИНАЦИИ"

Особенно яростный приступ тупливости вызывала во мне необходимость соскрести наконец с потолка паутину или выяснить, что же лежит в огромной картонной коробке, на которой кто-то черным маркером написал "СРОМА ХРУПКО". Страдал ли я из-за бесцельно протупленного микроотпуска? Конечно, очень. Я утешал себя тем, что у меня остается понедельник, и я, по крайней мере, как следует высплюсь. Но вот наступал вечер воскресенья, полночь, час, два, три ночи — а мне было лень остановить, наконец, чтение про колонизацию Луны, выключить ноутбук и заснуть. И так повторялось не раз, не два и не три.

ЛИЧНО Я УВЕРЕН, ЧТО БОРОТЬСЯ с проблемой надо экстраординарными способами. В частности, усилием чего-нибудь вывести себя из "зоны комфорта". Мне, например, помогает похмелье. Не какая-нибудь ерунда, которая лечится стаканом воды с лимоном и яичницей, а настоящий всеобъемлющий бодун, при котором приходится вспоминать все дедовские методы и звонить на работу с отговорками. Несколько часов ты мучаешься от головной боли, тошноты, жажды, но самое страшное — впереди. Когда ты приходишь в себя физически, начинаешь страдать морально — чувствовать себя бездарностью, убожеством, бестолково прожигающим при помощи алкоголя лучшие дни. Вот! Ради этих психических мук все и затевалось. На следующий день, пока воспоминания о самоуничижении еще сильны, я ожесточенно принимаюсь за работу. Цель достигнута!

Еще мне очень помогают походы в государственные поликлиники и особенно больницы: запах дезинфекции, рваный линолеум, алюминиевые кастрюли с надписями масляной краской «Суп» и «Компот»... И, конечно, бледные, усталые, определенно больные люди. Десять минут в такой обстановке — и я начинаю панически бояться лежать на диване, жевать чипсы. Срочно надо что-то делать, куда-то бежать, хвататься за физкультуру — чтобы навсегда оттолкнуть от себя бедность и немощь.

Обоих способов, разумеется, хватает ненадолго. Есть еще радикальный метод — найти достойную девушку, убедить ее в собственной достойности и тут же начать плодиться и размножаться. Жена, крутящая бигуди с недовольным видом, выводок детей, которые требуют сначала лего, потом айфон, а потом мотоцикл, — вот мотиваторы, которые точно не дадут расслабиться. Но хотелось бы как-то без фанатизма все-таки, да и лечить детьми собственную лень немного кощунственно. Есть еще идеи, друзья? А то у меня тут как раз три дня отгулов накопилось. ■

ТЕКСТ:
АДАМ КЭМПБЕЛЛ

ПОВЕЛИТЕЛЬ КУБИКОВ

В школе нас учили, что жителям Спарты не позавидуешь. Но фильм "300 спартанцев" заставил проникнуться завистью к этим парням. Да, жизнь у них была жестче некуда, но и мышцы тоже. Чтобы узнать, где дают такие прессы в наши дни, мы обратились к звезде фильма "300 спартанцев: Расцвет империи" Салливану Степлтону. Кто тут последний за кубиками?

Салливан Степлтон

ДАТА РОЖДЕНИЯ: 14.06.1977

МЕСТО РОЖДЕНИЯ: МЕЛЬБУРН, АВСТРАЛИЯ

ЛУЧШИЕ ФИЛЬМЫ: "ПО ВОЛЧЬИМ ЗАКОНАМ" (2009), "ОХОТНИК" (2011), "ОХОТНИКИ НА ГАНГСТЕРОВ" (2013), "300 СПАРТАНЦЕВ: РАСЦВЕТ ИМПЕРИИ" (2013), "УБЕЙ МЕНЯ ТРИ РАЗА" (2014), СЕРИАЛ "ОТВЕТНЫЙ УДАР" (2010–...)

"Я НИКОГДА НЕ думал, что у меня будут эти пресловутые шесть кубиков, да еще и, прямо скажем, не в самом юном возрасте, — говорит 37-летний Салливан. — Думал, красивый пресс — это что-то вроде генетического дара. Но нет, оказалось, достаточно просто поумирать в спортзале, и все получишь".

В 2007 году Голливуд создал образ спартанца, на фоне которого даже самые атлетичные из нас выглядели дряблыми неудачниками. Во многом это заслуга сыгравшего царя Леонида Джерарда Батлера: "По первоначальному замыслу Леонид должен был выглядеть гораздо тщедушнее, но я сказал: "Дайте мне самому разобраться со своим персонажем!" "Я хотел надевать на себя боевой шлем с плащом и не думать: "Черт возьми, надо было больше тренироваться!" — рассказывал нам тогда Батлер. — В итоге я стоял перед строем спартанцев и чувствовал себя настоящим львом. Каждая капля пота, каждый поднятый килограмм и выжатый сквозь зубы повтор стоили этого". Когда пришла пора Степлтону возглавить войско в "300 спартанцев: Расцвет империи", его Фемистокл просто не мог быть в худшей форме, чем "железный Леня". "Я думал, что они заставят меня накачать тонны мышц, — вспоминает Салливан. — Но оказалось, все наоборот — задача была максимально подсушиться".

"Они" — это центр подготовки Gym Jones под началом известного своим крутым нравом тренера Марка Твайта. Именно под его руководством все 300 спартанцев войска Леонида были укомплектованы торсами мечты (поговаривают, что тех, кто не хотел качать пресс, просто сбрасывали со скалы). И вот на этот фитнес-конвейер в штате Юта (США) отправился будущий Фемистокл.

ЗА 12 НЕДЕЛЬ ОН ИЗБАВИЛСЯ ОТ почти одиннадцати с половиной килограммов жира, а также от ряда иллюзий: "В первое утро я пришел в зал и, посмот-

Секреты голливудских прессов

Текст: Дэн Джон

1. СПИ 10 ЧАСОВ КАЖДУЮ НОЧЬ
2. СЪЕДАЙ ОТ 1800 ДО 2000 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ
3. ИСПОЛЬЗУЙ ВСЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ВЫКЛАДЫВАЙСЯ НА НИХ ПО ПОЛНОЙ

Есть миф, что быстро прийти в форму нельзя. Но это миф, а история 300 спартанцев — правда до последнего слова, по крайней мере, если мы говорим о фильме и о том, как к нему готовились актеры. Жена одного из них через месяц после начала тренировок прилетела проведать мужа, но не узнала его в аэропорту. Напомним: прошел 1 месяц. Секрет в том, что, добавив 2–3 сантиметра в плечах и убавив столько же в области талии, ты будешь выглядеть совсем иначе. Тренировка от Марка Твайта, которую ты найдешь на следующей странице, даст тебе эту трансформацию быстро, но при одном условии: соблюдай режим. Актерам не разрешалось мало спать, не разрешалось пропускать тренировки и не разрешалось нарушать диету. Устроишь вечеринку на все выходные, и тебе придется начинать свой путь сначала. Это звенья одной цепи: чтобы пахать в качалке, тебе нужны силы, а чтобы были силы, тебе нужен сон и правильная еда. Выдернешь одно звено — и цепь порвется.

Дэн Джон — один из лучших специалистов по силовым тренировкам и постоянный автор американской версии Men's Health.

рев на план упражнений на стене, сказал: "Ага, значит, вот моя тренировка на сегодня, — вспоминает Степлтон. — Но тут тренер похлопал меня по плечу, улыбнулся и ответил: "Не совсем, это — твоя разминка перед сегодняшней тренировкой".

Базой разминки было упражнение Man Makers, название которого можно грубо перевести как "Производитель мужиков": "Оно сначала кажется простым, — вздыхает актер. — Делаешь отжимание на гантелях, потом, не выходя из верхней фазы отжимания, поочередно поднимаешь гантели правой и левой рукой, причем опять же всего по разу (чего тут, казалось бы, сложного), затем тебе нужно перейти в присед, выпрямившись поднять гантели над головой и снова упасть для отжимания. Но это один повтор, а я тебе скажу, что настоящее просветление приходит в промежутке от 50-го до 100-го повтора. Вот тут я и понял: "Это Спарта!"

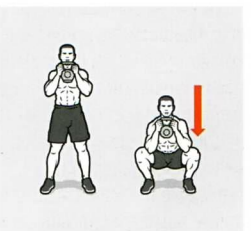
"Упражнения должны быть болезненными. Тут нет простого пути", — говорится на сайте Gym Jones. Что ж, Салливан прошел трудный путь от первого до последнего шага и приглашает тебя за собой. За "Производителем мужиков" следовала тренировка "Производитель суперменов" (Superman Makers — ты видишь ее справа).

БРУТАЛЬНЫЙ КУРС ДЛЯ КРЕПКИХ телом и духом. Выживешь ли в нем ты? Думаем, у тебя просто нет выхода. Если хочешь в июле выйти на пляж с телом спартанца, тебе придется для этого в спортзале умереть и родиться заново. Это плохая новость? У нас есть и хорошая: пример Салливана доказывает, что 12 недель — достаточный срок, чтобы прийти в форму мечты. Так что бери за основу его тренировку, и однажды ты почувствуешь то же, что и он. "Как-то раз я посмотрел в зеркало, и что-то меня зацепило: "Господи! Да это же шесть кубиков! Только посмотрите!" Для актера это было так же непривычно, как видеть себя с крыльями или хвостом.

Но что с прессом спартанца сегодня, через год после премьеры "300 спартанцев: Расцвет империи"? "Он покинул меня, — разводит руками Степлтон. — Поддерживать себя в такой форме постоянно для меня оказалось слишком сложным". Окажется ли это слишком сложным для тебя? Проверить стоит. ■

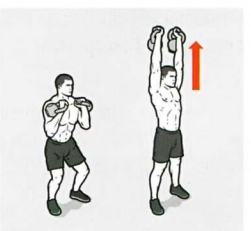
СТАНЬ СУПЕРМЕНОМ

Построить тело спартанца несложно, но "несложно" не значит "легко". Степлтон начинал занятие с 5-минутной разминки, потом переходил на гребной тренажер и в максимальном темпе "проплывал" 500 метров.



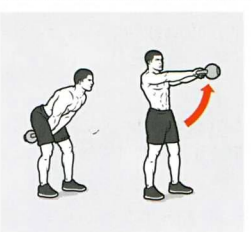
ПРИСЕД С ГИРЕЙ

Гирю подними к груди, как показано на рисунке, и поставь ноги чуть шире плеч. Локти направь вниз, а бедра отведи назад. Присядь как можно ниже, сохраняя спину прямой и не отрывая пяток от пола. Вернись в исходное положение и повтори.



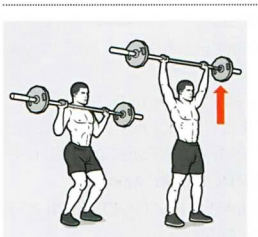
ТОЛЧОК НА ПРЕСС

Встань, удерживая 2 гири или гантели на уровне плеч. Согни колени и во взрывном ритме вытолкни себя вверх, используя силу нижней части тела как импульс для работы верхней. Опусти руки в исходное положение и повтори.



СВИНГИ С ГИРЕЙ

Поставь гирю на пол перед собой, ноги чуть шире плеч, возьми гирю двумя руками. Чуть согни ноги, отведи таз назад, наклонись и махни гирей в сторону паха. Без остановки подай таз вперед, выпрями корпус и вытолкни гирю на уровень плеч, не сгибая рук в локтях.



ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ

Встань прямо, ноги на ширине плеч. Положи гриф штанги себе на передние дельты, удерживая ее хватом чуть шире плеч. Немного согни ноги, подсев вниз, и, резко выпрямляя их, вытолкни штангу на прямые руки. Зафиксируй это положение, опусти плечи и постарайся удерживать штангу как можно дольше.

ПЛАНКА

Ступни вместе, локти строго под плечевыми суставами. Ноги прямые и напряженные, ягодицы тоже напрягай (это поможет максимально эффективно нагрузить пресс и мышцы кора, а также снимет нагрузку с позвоночника). Поясницу нельзя ни округлять, ни прогибать. Задержись в этом положении как можно дольше.

ИНСТРУКЦИИ В первом упражнении сделай как можно больше повторов за 1 минуту. Отдохни 1 минуту. Повтори 3 раза. Всего с тебя 4 таких круга. Если у тебя под рукой разные веса, то в первом подходе используй максимальный, какой можешь удержать, а далее снижай вес в каждом следующем подходе. Эти же принципы распространи на упражнения 2 и 3. В упражнениях 4 и 5 достаточно одного повтора.

ФОТО: TURE LILLEGRAVEN

ЛЕТО & ТЕЛО
ОДНО ДРУГОМУ НЕ ПОМЕХА!

КАК ДОБИТЬСЯ ИДЕАЛЬНЫХ ФОРМ К ПЛЯЖНОМУ СЕЗОНУ?

Быть в тонусе важно всегда. А летом особенно. Приятно ловить восхищенные взгляды. Приятно раздеться на пляже, не краснея за свое тело.
За зиму многие набрали лишний вес, от которого самое время избавиться. Если начать прямо сейчас, к лету не возникнет желания облачиться во что-то бесформенное, чтобы скрыть оплывшие формы. Результат не заставит себя ждать! Секрет прост: спорт и наши собственные запасы тестостерона. Загвоздка может быть только в одном – хватит ли тестостерона?
Может и не хватить. Во-первых, с возрастом он хуже вырабатывается, а во-вторых, не будем забывать, как мы живем. Стрессы, питание наспех, недосып, экологический ад городов не лучшим образом сказываются на синтезе тестостерона. А мы еще подливаем масла в огонь, потребляя горячительные напитки. Да и накопленный жир этому не способствует выработке тестостерона. Разберёмся?

ПРО ЖИР

В мужском организме лишний вес всегда соседствует с низким тестостероном. Потому что в жировой ткани мужские гормоны превращаются в женские. Не замечали, что у тучных мужчин часто высокий голос? Это результат повышения уровня эстрогена.

ПРО ПИВО

Алкоголь, особенно пиво, также преобразует тестостерон в эстроген, который стремится превратить вашу фигуру в женоподобную. Исключение – красное сухое вино, но не больше 2-3 бокалов в неделю.

ПРО СОН

Большая часть тестостерона производится в фазе глубокого сна. Если спать меньше 8 часов в сутки – а многие из настак и делают – его запасы постепенно истощатся.

Зачем тестостерон в спортзале?

Профессиональные спортсмены знают: результат тренировок зависит не только от их интенсивности, но и от уровня тестостерона в крови. Скорость набора нужных характеристик – силы, выносливости, мышечной массы – напрямую коррелирует с его уровнем. Как и темпы избавления от «балласта» – пивного живота и жировых отложений в целом.
Выдержать тренировку – полдела. Важно еще и восстановиться после нее, чтобы не терять стимул тренироваться дальше. Если тестостерона в организме достаточно, вы быстрее восстанавливаетесь. Более того, происходит так называемая "суперкомпенсация", т. е. адаптация и развитие мышечной ткани.
Наконец, сам психологический настрой на результат и готовность идти до конца тоже напрямую зависят от уровня тестостерона в организме.

Где взять тестостерон?

Правильное питание (красное мясо, рыба, креветки, орехи, авокадо) и здоровый сон готовы прийти нам на помощь. С их подачи уровень тестостерона вырастет. Но не так быстро и радикально, как хотелось бы. На рынке спортивного питания существуют различные добавки для повышения тестостерона, но тут надо быть осторожным. Внимательно читайте состав. ВСЕГДА отдавайте предпочтение ПРИРОДНЫМ СРЕДСТВАМ, среди которых выделяется препарат, бывший когда-то большим секретом золотоносных болгарских тяжелоатлетов. Это **«Трибестан»**.

«Трибестан» стимулирует выработку тестостерона, что благотворно влияет на физическую форму. В основе его формулы – только компоненты растительного происхождения. **На фоне приема «Трибестана» повышается уровень энергии, тренировки дают лучший результат: быстрее растет мышечная масса и «подсыхает» тело, т.е. активно сжигаются жировые запасы, снижается уровень холестерина.**

ДЕНИС СЕМЕНИХИН

эксперт в сфере фитнеса и здорового образа жизни, телеведущий, автор книг о тренировках и питании

«Спорт всегда был частью моей жизни. Я просто не представляю себя без регулярных интенсивных тренировок. Мне все равно, сколько мне лет и как долго я подвергаю свой организм нагрузкам. Я верю, что именно из спорта берется настоящая и всеобъемлющая энергия, которая пронизывает все в моей жизни.

Важнейшим фактором при моем ритме тренировок является скорость восстановления, что напрямую связано с уровнем тестостерона в организме. Я всегда знал, что есть ПРИРОДНЫЕ вещества, которые позволяют человеку естественным образом повышать производство собственного тестостерона.

Также всегда я был в поиске подобных, еще раз подчеркну, природных веществ. Активное вещество препарата «Трибестан», надземная часть растения "якорцы стелющиеся" или на латыни Tribulus Terrestris, именно из их числа, из числа чудес природы. Природа естественным образом создала весь спектр веществ, которые способны помочь человеку. Но немногие разбираются в растениях, зачастую все это - тщательно хранящиеся секреты, окутанные легендами. Но если долго искать, то можно найти.

Благодаря активному компоненту, содержащемуся в «Трибестане», я ощущаю очевидную разницу в скорости восстановления после тренировок и в объеме работы, с которой способен справиться и в зале, и во время интервального бега, и при катании на сноуборде – короче, при всех видах физической активности.

Моя деятельность связана с большим количеством перелетов и смен часовых поясов, при этом я никогда не сбавляю тренировочный темп и не снижаю объемы нагрузок. Помимо правильного питания, которому я уделяю огромное внимание и которое включает в себя, как обычную пищу, так и специальное спортивное и функциональное питание, я также поддерживаю организм набором растительных препаратов, в числе которых важное место занимает «Трибестан».

Войдите
в новую эру жизни
с «Трибестан»

РУ№ П N014043/01 от 18.09.2008 г.
ООО «НДК», ОГРН 5147746459890 от 05.12.2014 г., г. Москва, 2-й Иртышский проезд, д. 4Б, стр. 1, комн.6.3. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

BLUE HOLE

Мы рассказываем о стометровой карстовой воронке в Красном море — люди спешат сюда, чтобы пройти под водой красивый и смертельно опасный маршрут.

“Голубая дыра” (Blue Hole) — общепринятое название для вертикальных подводных пещер, заполненных водой и выходящих прямо к поверхности моря. Наш объект внимания сегодня — провал в прибрежных скальных породах в 20 км от Дахаба, городка на Синайском полуострове (Египет). Местная Голубая дыра располагается у берега и уходит ко дну Красного моря на 102 метра (ширина воронки — 80 метров). Примерно на середине спуска в стенке пещеры есть Арка — тоннель длиной 26 метров, ведущий прямо в открытое море. Традиционный маршрут для искателей острых ощущений здесь: погрузиться в воронку до уровня Арки (52 метра), пройти этот тоннель и подняться на поверхность уже за пределами Голубой дыры.

ЭКСПЕРТЫ МН

Алексей Молчанов

28 ЛЕТ, ФРИДАЙВЕР

ЧЕМПИОН МИРА (2013), НЕОДНОКРАТНЫЙ РЕКОРДСМЕН МИРА, АБСОЛЮТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ 2005–2010 ГОДА, ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ ФРИДАЙВИНГА РОССИИ

Павел Жудров

44 ГОДА, ДАЙВЕР

ИНСТРУКТОР PADI ПО ДАЙВИНГУ, НА ЕГО СЧЕТУ ОКОЛО 500 ПОГРУЖЕНИЙ В РАЗНЫХ ТОЧКАХ ПЛАНЕТЫ. ПРЕДПОЧИТАЕТ РАБОТАТЬ В ТЕПЛЫХ МОРЯХ И ОКЕАНАХ — В ИНДОНЕЗИИ, ЭКВАДОРЕ, МЕКСИКЕ И НА КУБЕ

1 Затаив дыхание

Смотри, две рыбы уходят вниз, в бесконечную синеву, машут хвостами. Ой, нет, постой, это же люди — Наталья Молчанова и ее сын Алексей. 7 ноября 2005 года они — без аквалангов, на задержке дыхания и используя моноласты для ускорения — погрузились в воронку и прошли через Арку: первые русские фридайверы, одолевшие Голубую дыру. Алексей Молчанов рассказывает в интервью МН: “Готовились долго — сначала просто ныряли в воронку и опускались метров на 70, привыкали к обстановке, ощущениям и свету. Я особенно запомнил картину, когда оказался у Арки: свет едва пробивался, и в этих сумерках было видно ее всю”. Кстати, в 2007 году новозеландский коллега Молчановых, фридайвер Уильям Трабридж, прошел пещеру в одних плавках — без гидрокостюма и моноласты.

Если тоже захочешь

Для начала тебе нужно пройти курсы Федерации фридайвинга России в Москве или Санкт-Петербурге, получить сертификат. Обучение состоит из четырех отдельных ступеней (их называют “волнами”). Экзамен на “четвертую волну” подразумевает, что ты будешь задерживать дыхание на 3 минуты и 30 секунд и опускаться в ластах на глубину 42 метра в открытом море. Потом стоит взять курс “Спортивная подготовка”, чтобы развить свои возможности. Алексей Молчанов советует: “Чтобы пройти Голубую дыру, нужно чувствовать себя абсолютно комфортно на глубине не меньше 70 метров — так, чтобы с запасом”.

2 С баллоном за плечами

Камера дергается, фонарь беспорядочно выхватывает из темноты фрагменты дна. Часы в левом углу экрана беспощадно фиксируют время: 17 часов 11 минут и 1 секунда, 2... Вскоре камера замирает на дне, секунды текут дальше. Это видео дайвера, оставшегося вместе с камерой на дне Голубой дыры в апреле 2000 года. Blue Hole в Дахабе входит в десятку самых опасных мест для дайвинга в мире ("опасность" считают по количеству трупов). Инструктор по дайвингу Павел Жудров рассказывает: "Ныряльщики переоценивают свои знания и умения и недооценивают сложность Голубой дыры. А там есть несколько опасных моментов.

Во-первых, сумрак, который окружает тебя уже где-то на 30 метрах. Вокруг однообразные стенки воронки, сложно понять, где верх, а где низ. Все это давит на психику, кто-то начинает паниковать, что для дайвера смертельно. А еще многие из тех, кто погиб в Голубой дыре, слабо себе представляли, что такое азотный наркоз, развивающийся на глубинах от 40 метров и глубже. Из других малоизвестных ловушек Голубой дыры – встречное течение на выходе из Арки. Тут сбивается дыхание, тратишь дополнительные силы, начинаешь волноваться".

Если тоже захочешь

В Египте запрещена организация погружений и сами погружения без соответствующих сертификатов. Но на деле береговая охрана смотрит на это сквозь пальцы. Поэтому многие дайверы идут на глубину, которая не соответствует их уровню подготовки. Не будь таким – чтобы получить опыт, который позволит спокойно одолеть Голубую дыру, пройди курс PADI TEC 50/ TDI extended range (подразумевает, что в твоем арсенале уже есть не менее 100 зарегистрированных погружений, из них 25 – на глубину более 30 метров). Сдав экзамен, ты будешь подготовлен к декомпрессионным погружениям, тебя научат правильно реагировать на симптомы азотного наркоза, ты освоишь ныряльку на разных кислородно-азотных смесях (нитрокс), и это позволит тебе уходить на большие глубины.

2 МИНУТЫ И 30 СЕКУНД ПОНАДОБИЛОСЬ АЛЕКСЕЮ МОЛЧАНОВУ, ЧТОБЫ, ЗАДЕРЖАВ ДЫХАНИЕ, ПРОПЛЫТЬ ЧЕРЕЗ АРКУ ГОЛУБОЙ ДЫРЫ

КУДА ЕЩЕ ПРОВАЛИТЬСЯ

ВЕЛИКАЯ ГОЛУБАЯ ДЫРА

В 100 км от побережья Белиза (Центральная Америка). Пещера – воронка диаметром 350 метров и глубиной 120. Стала известна благодаря Жак-Иву Кусто, который погружался здесь в 1970-х годах прошлого века.

ГОЛУБАЯ ДЫРА ДИНА

В Карибском море, недалеко от Багамских островов, глубина – 202 метра. Новозеландский фридайвер Уильям Трабридж в 2010 году установил здесь мировой рекорд – погрузился без ласт на глубину в 101 метр.

ДЫРА ГУАМ

Находится у острова Гуам (владение США в Тихом океане), неподалеку от Марианской впадины. Глубина – около 100 метров. В окрестностях водятся дельфины и китовые акулы, мурены.

ТЕКСТ:
АНТОН ИВАНОВ

РАЗРЯД, ЕЩЕ РАЗРЯД

Ты бегаешь по утрам, плаваешь по вечерам или дни напролет тягаешь гирю? Молодец! Возможно, ты уже заработал не только здоровье и кубики на животе, но и спортивный разряд. Так почему бы к официальному списку своих неоспоримых достоинств не прибавить еще и его? Антон Иванов отправился узнавать, что для этого нужно.

ЛЮБОЙ ЖИТЕЛЬ РОССИИ МОЖЕТ получить любительский спортивный разряд, порадовали меня в Москомспорте. Для этого нужно сделать три вещи: во-первых, вступить в спортивную федерацию выбранного вида спорта (подать заявление и оплатить членский взнос), во-вторых, поучаствовать в соревнованиях (часто достаточно даже городских или окружных стартов) и, в-третьих, показать там определенный результат. Какого именно результата и на каких соревнованиях будет достаточно — зависит от вида спорта, все нормативы можно найти в документе под названием Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Если выступил удачно, то документы с соревнований (копии протоколов, справки главной судейской коллегии — все это можно взять у арбитров) следует подать в Департамент физической культуры и спорта области по месту жительства. Помочь в этом (проверить документы, написать ходатайства и даже переслать все бумаги) может твоя федерация или спортшкола, где ты проходил обучение или соревновался. Имей в виду, любительский разряд действует 2 года, после чего аннулируется — если ты не подтвердил его или не пошел еще выше.

Выслушав эту инструкцию, я отправился искать наикратчайшую дорогу к вожделенному значку на груди.

КУДА БЕЖАТЬ?

Не каждые соревнования посчитают достаточным основанием для присвоения разряда. Для этого они должны быть внесены в официальный календарь тех или иных органов, курирующих спорт. Соревнования, утвержденные на уровне министерства, можно найти в документе под названием ЕКП (Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2015 год). Соревнования уровнем пониже будут в аналогичных городских документах.

ШАГ ПЕРВЫЙ

Шахматы

– Здравствуйте, вот хочу получить спортивный разряд.

Я не стал ходить вокруг да около. Как говорится, шах и мат.

– Поздравляю, он у вас уже есть. Просто запишитесь на обучение в шахматную школу, — зевая, ответили мне в районном шахматном клубе, где раз в неделю собираются любители клетчатых досок. — Всем, кто занимается, автоматически присваивается 5-й разряд.

Ого! Если так и дальше пойдет, то к концу этой статьи я буду увешан значками, как Брежнев медалями! Интересно, как выглядит значок? Я полез в интернет, но ни в одном магазине значка "5-й разряд по шахматам" не нашел, да и просто "5-й разряд" — тоже.

– Может, возьмете "3-й разряд"? 54 рубля стоит, — уговаривала меня по телефону продавщица. И я бы взял, но что делать с совестью? Да и вообще, почему 5-й разряд есть, а значка нет? Я, как и учили в Москомспорте, позвонил "наверх".

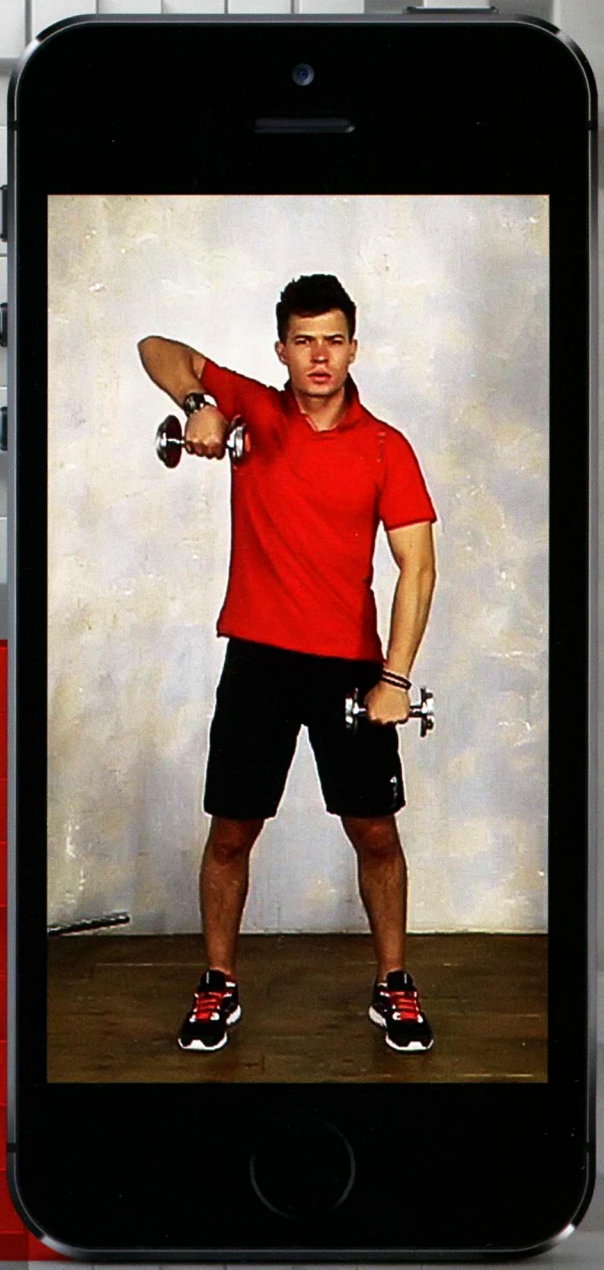
ФОТО: BARNABY WILSHER

НОВОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH НА ТВОЕМ IPHONE!

Men's Health

ТРЕНИРОВКИ ДОМА

МИНИМУМ спортивного инвентаря — МАКСИМУМ эффекта от тренировок!
МИНИМУМ денежных затрат — МАКСИМУМ удобства и комфорта!



"Это приложение — детальная, пошаговая инструкция о том, как прийти в отличную форму за год, не посещая фитнес-клуб. Занимаясь дома, ты пройдешь через шесть постепенно усложняющихся этапов. Несмотря на то что каждый этап посвящен конкретной задаче, вся программа представляет собой взаимосвязанную систему тренировок, позволяющую максимально развить основные двигательные качества — силу, выносливость, гибкость и ловкость".

ДМИТРИЙ СМИРНОВ, фитнес-редактор Men's Health и автор бестселлера "Фитнес для умных"

НАБЕРИ ОТЛИЧНУЮ ФОРМУ ЗА 1 ГОД БЕЗ ФИТНЕС-КЛУБОВ И ТРЕНЕРОВ!

Загрузите в App Store

16+

РЕКЛАМА

– А с 5-м разрядом вас обманули, – расстроил меня рейтинг-администратор Российской шахматной федерации Илья Филиппов (как видно, даже не все любительские спортивные клубы по интересам знают, как сейчас присваиваются разряды). – 5-й и 4-й разряды упразднили, и теперь самый младший разряд – как раз 3-й. Чтобы получить его, нужно в турнирах, информацию о которых найдете на сайте федерации, набрать рейтинг 1400 очков и выше.

– А насколько хорошо нужно уметь играть, чтобы получить такой рейтинг?

– Ничего сложного – нужно уметь ставить мат, играть позиционно, добиваться преимущества. Хотя в конечном итоге все зависит от того, какие попадутся соперники.

Система подсчета очков в шахматах – так называемый рейтинг Эло – базируется на формулах, в которых есть такие переменные, как "рейтинг игрока А", "рейтинг игрока В" и "математическое ожидание количества очков, которое наберет игрок А в партии с В".

Проверить силы мне посоветовали на шахматах онлайн (Chess v.2 ВКонтакте), где очки за победы начисляются по той же самой системе. Увы, но первые же три игры закончились матом со стороны соперника, на который я мог ответить только матом в сторону монитора.

Я предпочел сделать ход конем и попытать счастье в других видах спорта.

ПОЛУЧИТЬ РАЗРЯД ПО БЕГУ МОЖНО, УЛОЖИВШИСЬ В ЭТИ НОРМАТИВЫ НА ЛЮБЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ГДЕ СУДЯТ НЕ МЕНЕЕ ТРЕХ АРБИТРОВ 1-Й КАТЕГОРИИ И ВЫШЕ. ВОТ НОРМАТИВЫ НА САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ДИСТАНЦИЯХ.

ДИСТАНЦИЯ	МС	КМС	I	II	III
100 М	10,4	10,7	11,1	11,7	12,4
200 М	21,1	21,8	22,8	24,0	25,7
400 М	47,5	49,5	51,5	54,0	57,8
800 М	1:49,0	1:54,5	2:00,0	2:09,0	2:20,0
1000 М	2:21,0	2:27,0	2:35,0	2:47,0	3:00,0
1500 М	3:46,0	3:55,0	4:08,0	4:25,0	4:50,0
5000 М	14:00,0	14:35,0	15:20,0	16:25,0	17:50,0
10 000 М	29:25,0	30:35,0	32:30,0	34:30,0	37:30,0
МАРАФОН	2:20:00,0	2:28:00,0	2:37:00,0	2:50:00,0	ФИНИШИРОВАТЬ

ШАГ ВТОРОЙ

Легкая атлетика

После недолгих размышлений метание молота и толкание ядра я отмел: решил сосредоточиться на беге, о чем и сказал нашему фитнес-редактору Диме Смирнову.

МАСТЕР!

В отличие от разрядов, звания "мастер спорта" и "мастер спорта международного класса" присваиваются только Министерством спорта Российской Федерации, причем раз и навсегда. У этих званий нет срока годности. Правда, и дают их не за первенство области, района и города, а только на чемпионатах страны (мастер спорта) или международных турнирах уровня чемпионатов Европы, мира или на Олимпийских играх (мастер спорта международного класса). Кандидатом в мастера можно стать на областных, иногда городских соревнованиях, заняв там призовое место.

– Молодец! В сентябре в Москве как раз будут соревнования, в которых может принять участие любой желающий, и каждый, кто финиширует, получит 3-й разряд по бегу, – обрадовал меня Смирнов.

– Ого! Где можно записаться?

– А прямо на сайте Московского марафона.

– Ты хочешь сказать, что разряд мне дадут, если я пробегу 42 километра и 195 метров? Это посмертно, что ли?

– Ну почему посмертно? В прошлом году у них финишировало девять с лишним тысяч человек, только 40 не добежало...

– Вот и я говорю – посмертно... Я столько разве что на велосипеде проехать могу.

– Так и получи разряд по велоспорту!

Однако, хотя эта мысль поначалу мне и понравилась, оказалось, что в ближайшее время никаких велостартов поблизости не предвидится. Да и просто финишировать в них недостаточно – даже для третьего разряда от меня требовалось на городских соревнованиях занять место с 7 по 12.

ШАГ ТРЕТИЙ

Теннис

В игровых видах спорта путь к цели традиционно пролегает через тела поверженных соперников. В теннисе эти тела должны устилать дорогу как мини-

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ДЕЛА

В гражданской жизни пользы от разрядов и спортивных званий немного (разве что некоторые вузы дают за них скидку студентам-платникам). Зато военнослужащим-контрактникам за третий разряд по любому виду спорта положена надбавка в 50% от оклада по воинской должности, за второй – 60%, за первый – 80%, за кмс – 200%, а за мастера спорта – все 300%. Также надбавки бывают у тренеров и учителей физкультуры.

мум к 4-му месту на турнире теннисного клуба или спортшколы. И хорошо бы заранее узнать у организаторов турнира, учитываются ли результаты, достигнутые на их турнире, для присвоения разрядов. В моем случае все усложнял еще один факт – с теннисной ракеткой у меня отношения сложные.

– Оля, – аккуратно поинтересовался я у нашего продюсера (и по совместительству грозы любительских турниров по теннису), – а теоретически можно представить себе такую ситуацию: мы играем в паре микст, но я практически ничего не делаю, так как не умею, а ты тащишь всю игру на себе?

– Нет, тебе же подавать придется тоже, да и вообще, тогда соперник только на тебя играть начнет, и от нас мокрого места не останется...

На словах "мокрое место" я оживился:

– Спасибо! У меня появилась новая идея!

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Плавание

– Да, для получения спортивного разряда вы можете поучаствовать в любом соревновании, даже среди префектур или фитнес-клубов, – подтвердил главный специалист отдела водных видов спорта Москомспорта Никита Петров. Я поблагодарил его и тут же сел искать ближайший старт – не зря же я плаваю по несколько раз в неделю.

Самый короткий путь к третьему разряду – 50 метров (это тебе не марафон!). Если проплыть эту дистанцию вольным стилем за 30 секунд или быстрее, можно претендовать на разряд.

Что ж, 17 мая в расположенном недалеко от редакции спортивном комплексе "Олимпийский" как раз намечены соревнования "Мой "Олимпийский" рекорд", судить которые будут профессиональные судьи. Я попытаю счастья там. В конце концов, взнос 330 рублей – небольшая плата за эту мечту. А даже если я не уложусь в норматив, все равно: как и всем участникам, мне выдадут красивый диплом с моими результатами.

Осталось дождаться 17 мая и узнать, буду ли я с гордостью смотреть на этот диплом, или он станет для меня той красной тряпкой, которая заставит тренироваться с удвоенной силой, чтобы не допустить повторения позора. ■

252-Й РАЗРЯД

Всего в нашей стране существуют спортивные разряды в 252 видах спорта и спортивных дисциплинах. Вот лишь несколько из тех, которые мы не упомянули в этой статье:

- АВИАМОДЕЛЬНЫЙ СПОРТ
- БОУЛИНГ
- ВЕРТОЛЕТНЫЙ СПОРТ
- ВОДНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ
- ГО
- ДАРТС
- КИНОЛОГИЧЕСКИЙ СПОРТ
- ПЕЙНТБОЛ
- РАДИОСПОРТ
- РЫБОЛОВНЫЙ СПОРТ
- СПОРТИВНЫЙ БРИДЖ
- СУДОМОДЕЛЬНЫЙ СПОРТ
- ШАШКИ

PRO Продвинутый уровень спорта

МАСТЕР PRO БЕГ

Нам только кажется, что бег – это просто. Если бы ты знал, сколько людей сошли с дорожки из-за плохого инвентаря или неправильной техники! Но ты их ряды не пополнишь – эти советы помогут быть в лучшей форме.

КАК БЕЖАТЬ?

1. Беги, наклонившись вперед на 2-3°.
2. Двигай руками не поперек, а вдоль корпуса. Ладони полусжаты.
3. Приземляйся на переднюю часть стопы.
4. Расслабь и опусти плечи.
5. Почитай советы лучших атлетов мира на сайте СПОРТМАСТЕР в разделе PRO. Там есть рекомендации от чемпионов в разных видах спорта. Про бег тебе расскажут двукратная олимпийская чемпионка, чемпионка мира и двукратная рекордсменка мира в беге на 1 милю и 1000 метров Светлана Мастеркова, а также первый российский чемпион Европы по триатлону Иван Васильев.

В ЧЕМ БЕЖАТЬ?

ФУТБОЛКА Благодаря технологии Coolmax от фирмы DuPont, футболка Demix идеально отводит влагу. Сетчатые вставки облегчают вентиляцию, а светоотражающие – делают бег ранним утром или поздним вечером более безопасным.

БРИДЖИ Эта модель от Demix не сковывает движений и обеспечивает мышцам необходимую поддержку.

НОСКИ Nike Elite Hyper-Lite No-Show не заметны на ноге не только на глаз, но и по ощущениям во время бега. Они короткие и со вставками из сетчатой ткани, а значит, в них не жарко. Ткань Dri-FIT отводит влагу, а значит, они сухие. Плоские швы и снижающая трение конструкция защитят от натирания.

КРОССОВКИ Основные причины травм при беге – это ударная нагрузка на суставы, а также нестабильность стопы и всевозможные поскальзывания. Ищи кроссовки, защищающие от этих бед. В линейке PRO обрати внимание, например, на модель Saucony Triumph ISO. Сочетание платформы PWRGRID+, амортизирующих слоев SRC и IBR+, а также цепкой подошвы снижает ударную нагрузку и повышает устойчивость.

ГДЕ ПОКУПАТЬ?

Специализированная линейка PRO в СПОРТМАСТЕР – это категория товаров и услуг для спортсменов продвинутого и профессионального уровня, это самые современные технологии и лучший сервис. Линейка PRO представлена только во флагманских магазинах СПОРТМАСТЕР, адреса которых можно найти на сайте www.sportmaster.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

спортмастер

ТЕКСТ:
ЕВГЕНИЙ КОГАН

ЗА ЕГО МАЛЫЙ РОСТ!

Заголовок, который ты видишь, — не жалостливая цитата из песни беспризорника, а тост! Ученые порадовали тех, кто так и не дорос до баскетболиста: вот целых 4 повода почувствовать себя круче других, даже если ты коротышка.

1 Их брак стабильнее

Мужчины ниже 170 см разводятся в среднем на 32% реже, чем парни среднего роста. Таков вывод исследования, проведенного Нью-Йоркским университетом в 2014 году. Ученые объясняют этот факт просто: низкорослые и женятся позже других. “Будем честны, у невысокого мужчины уходит в среднем больше времени, чтобы найти подходящую партнершу. Но если он в конце концов находит себе пару, этот брак будет стоять на более устойчивом фундаменте”, — утверждает автор работы Эбигейл Вейцман.

■ **Учись у коротышки** Не важно, какого ты роста, — не торопись к алтарю. 60% браков, заключенных младенцами (в возрасте до 20 лет включительно), со временем рушатся. Начиная с 22 лет и дальше — разрушаются только 40% браков. Почувствуй разницу и потерпи.

2 Их не берет рак

Нет, ну чтоб вот прямо “не берет” — это мы для при-

ФОТО: DIOMEDIA, РИА НОВОСТИ, ФОТОХРОНИКА ТАСС, GETTY / FOTOBANK.RU

СРЕДНИЙ РОСТ

Для определения физических отклонений в развитии человека врачи пользуются так называемыми центильными таблицами. Согласно этим таблицам, нормальный средний рост подростка в возрасте 17 лет — между 171,05 см и 180,21 см. Отклонения в ту или другую сторону на 10 см и более требуют обследования. А в опросе, проведенном в Британии, большинство женщин указало, что рост идеального мужчины — 180 см.

влечения внимания написали. Однако стоит вспомнить, что в прошлом году группа европейских ученых представила результат метаанализа ряда исследований, проводившихся в течение долгих лет с участием в общей сложности 585 000 человек. Вывод железобетонный: чем выше человек, тем больше риск, что у него однажды найдут опухоль.

Для примера — данные одного из исследований из этого метаанализа. Сотрудники Университета Бристоля изучили истории болезни восьми тысяч мужчин в возрасте от 50 до 69 лет и выяснили такую зависимость: каждые следующие 10 см роста — это плюс 6% к общей вероятности заполучить рак предстательной железы. Почему так происходит, ученые пока не знают. Может, это какая-то вселенская справедливость? Или, например, в развитии рака какую-то роль играет инсулиноподобный фактор роста — белок, который влияет и на твою длину, как видно из названия. Ну или у долговязых просто больше клеток в организме, а значит, больше вероятность, что одна из них мутирует в раковую? (Хотя постой, это лишь наше предположение, ученые над ним смеются.)

■ **Учись у коротышки** Брось сигарету и любимые жареные сосиски, но главное — больше двигайся. 47% — на столько больше риск заболеть раком у физически слабых мужчин по сравнению с теми, кто регулярно занимается фитнесом. И если тебя не впечатляет это число, значит, тебя уже ничто не спасет.

3 Они вообще живут дольше

По крайней мере, так утверждает журнал PLOS ONE. В 2014 году издание рассказало такую историю: ученые 40 лет (!) наблюдали за группой из 8000 американцев японского происхождения. Считается, что японцы — нация долгожителей, вот исследователи и решили поближе присмотреться к их секретам. По ходу выяснился один побочный факт. Да, японцы — долгожители, но высокие японцы (нет, это не оксюморон) умирают раньше остальных, даже если следят за своим весом и хроническими болезнями. Исследователи ссылаются на так называемый ген долголетия — у высоких людей он встречается реже, чем у низких. Об открытии этого гена (а точнее, редкой мутации гена) около года назад сообщила группа испанских ученых во главе с Тимоти Пи Кэшем: указанная мутация обеспечивает пониженный уровень "плохого холестерина" в крови, следовательно, у ее носителей все в порядке с сосудами и сердцем.

■ **Учись у коротышки** Тебе будет полезно перенять пищевые привычки японцев. Это: много зелени, рис, рыба и — ты удивишься — батат вместо картошки. В сладком "картофеле" (который, конечно, никакой не картофель) много калия, витамина С, каротиноидов и клетчатки. И, в отличие от белого картофеля, сладкий не приводит к повышению уровня сахара в крови (хотя казалось бы). Если раздобудешь батат — ешь его, как на Окинаве, в супе или просто приправив куркумой, которая еще и охраняет от рака. А не раздобудешь — вырасти на даче. Холодоустойчивые сорта батата вызревают даже в Подмосковье, на что требуется от 90 до 110 дней.

4 И секса у них — больше

И есть ли что-то важнее? Все, игра окончена, коротышки выиграли. В 2014 году в журнале Sexual Medicine были опубликованы результаты неоднозначного исследования венгерских ученых. Те опросили 1146 пациентов будапештской клиники андрологии в возрасте от 25 до 45 лет; мужчины, рост которых не превышал 175 см, утверждали, будто они занимаются сексом в среднем 2,69 раза в неделю. Показатель дылд — 2,55 раза. Правда, объяснить это ученые не смогли. Да и поверили не все — например, профессор Имре Рурик из института Дебрецена заявил, комментируя исследование, что сексуальность не зависит от антропометрических данных человека. Так что, возможно, низкие мужчины просто любят приврать. Но делать это убедительно — тут тоже талант нужен.

■ **Учись у коротышки** Заставь ее смеяться. Журнал Evolutionary Psychology пишет тааааакое, что мы не можем не процитировать: "Чувство юмора — это такой же выработанный эволюцией признак высокого качества самца, как и широкие плечи/узкие бедра. Мужчина, который удачно шутит, явно умен, находчив и молниеносен в реакциях. А перечисленного достаточно, чтобы женщина выбрала именно такого мужчину — для продолжения рода и передачи этих признаков своему потомству". ■

ТЫ ДУМАЛ, У ТЕБЯ ПРОБЛЕМЫ?

Чандра Бахадур Данги (1939 г.р.), уроженец глухой непальской деревушки Римкхоли, — самый низенький в истории взрослый мужчина, о котором имеются достоверные сведения. Его рост — 54,6 см, вес — что-то около 12 кг. До выхода на пенсию этот горный гном зарабатывал на жизнь изготовлением и продажей джутовых шляп. В чем причина рекорда, установленного Чандрой, — неизвестно, он никогда не был у врача. Трое из пяти его братьев тоже имеют рост ниже 120 см. Любопытно, что самая низенькая женщина планеты Йоти Амгэ (1993 г.р.) тоже примерно из этого региона — она родилась и выросла до своих 62,8 см в индийском городе Нагпур.

ТЕКСТ:
ИГОРЬ СОКОЛОВ

ЖИЗНЬ С ТОНИКОМ

Весна, а тебя ничто не радует? Роешь ссылки в интернете по запросу "упадок сил"? Не рой, мы уже нарыли — вот 7 натуральных, легальных и практически безвредных стимуляторов, которые сделают твою жизнь бодрее, ярче и насыщеннее.

МИР ПОМЕШАЛСЯ на бодрости. И ладно бы речь шла только о старом добром кофеине. Что ни день, то в редакцию Men's Health приносят новые образцы "инновационной пищевой продукции" от российских производителей: то "энергетический" мармелад с гуараной, то лимонад с элеутерококком, то шоколадные батончики с женьшенем. Пора бы разобраться — не отрава ли все эти тонизирующие "инновации"?

1 Женьшень

Этот "корень жизни" — самый "раскрученный" представитель большого отряда природных адаптогенов. То есть средств, повышающих устойчивость организма к вредным воздействиям физической, химической и биологической природы. Прием женьшеневого продукта любой формы (настойки, таблетки, конфеты и т.д.) вызывает ощущение, будто кто-то подкрутил ручки яркости, контрастности и громкости в твоем внутреннем телевизоре. За бодрость и витальность скажи спасибо гликозидам — веществам, улучшающим проницаемость клеточных мембран и усвояемость клетками всех нужных им веществ. Веществ этих — витаминов и минералов — в женьшене тоже навалом. После сбора урожая следующий раз на то же поле женьшень можно посадить толь-

ко через 20 лет — настолько он истощает почву, высасывая из нее все сколько-нибудь важное.

■ **Нельзя, если:** у тебя проблемы с артериальным давлением или сердцем, щитовидной железой. Если ты страдаешь периодическими головными болями, бессонницей. Также не стоит грызть этот корень в момент обострения любых хронических заболеваний.

2 Гуарана

Что насекомому плохо, то нам с тобой — побегать и попрыгать. Вечнозеленый ползучий кустарник гуарана, произрастающий на Амазонке, научился запасать в своих семенах кофеин (причем тут его вдвое больше, чем в кофейных зернах) как токсин, ограждающий растение от болезнетворных микроорганизмов. А твой организм реагирует на кофеин примерно так же, как на адреналин: поднимает давление, усиливает сердцебиение и активизирует работу нервной системы. Все это ты и ощущаешь как прилив бодрости и ясность ума. Но в гуаране также заметно присутствуют кардиостимуляторы теофиллин и теобромин, антиоксиданты (катехин) и витамины (A, B, E) — экстракт этих семян действует мягче и дольше обычного кофе.

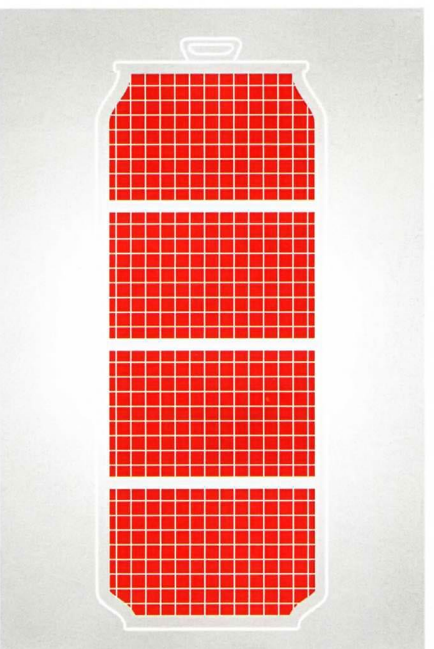
■ **Нельзя, если:** ты быстро "залипаешь" на всякие вещества. Кофеин формирует пусть мягкую, но устойчивую зависимость — теизм. Ее признаки (в случае резкого отказа от привычной дозы): раздражительность, беспокойство, дрожь, подергивание мышц, бессонница, головные боли, учащенное сердцебиение. Кроме того, большие дозы кофеина убивают желудок. Будь осторожен.

3 Родиола розовая

Она же "золотой корень" — еще одно азиатское бодрящее растение, но (по историческим причинам) более известное и популярное в России, чем женьшень. В подземной части этого неприметного куста с желтыми цветочками обнаружено 140 (!) компонентов — от любимой нами янтарной кислоты до марганца и цинка. Но нас с тобой больше всего интересует содержащийся в корне салидрозид — он защищает эритроциты крови от окислительного стресса и улучшает энергетический обмен в мышцах и мозге. Потреблять этот дар Алтая нужно в период умственного и физического перенапряжения — студентам во время экзаменов, бетонщикам за неделю до сдачи объекта, альпинистам на горе (родиола снимает симптомы горной болезни). На дискотеке с аптечным пузырьком ты будешь смотреться странновато, но если частенько чувствуешь себя вареным — принимай в несколько приемов в первой половине дня (а дозу тебе определит твой терапевт). Ну и, надеемся, для тебя эта информация неактуальна: настойка родиолы розовой эффективна для лечения зависимости от табака и опийных препаратов.

■ **Нельзя, если:** у тебя все те же давление и проблемы с сердцем, бессонница и гиперевозбудимость. Обрати внимание, что родиола (как и многие другие участники нашего списка) усиливает эффекты других стимуляторов и подавляет действие нейролептиков и прочих веществ, угнетающих ЦНС. Не мешай ее, короче, с чем попало.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ НАПИТОК



Все производители, конечно, хвалятся уникальными формулами и непревзойденными вкусами. Которые, впрочем, как правило, сводятся к новым видам красителей и ароматизаторов. Основа у всех напитков более-менее одинаковая. Вот основные ингредиенты:

КОФЕИН

Как правило, конечно, искусственный и абсолютно чистый, из-за этого эффект наступает быстрее и резче, но и длится меньше, чем от натурального кофе.

ТАУРИН

Аминокислота, вроде бы увеличивающая выносливость иулучшающая работу мышц и нервной системы. Впрочем, однозначного мнения у ученых на ее счет нет. Некоторые полагают, что таурин как тонизирующее средство совершенно бесполезен.

САХАР

Самый простой и быстрый источник энергии. Одновременные всплески уровня сахара и кофеина в крови усиливают энергетический эффект друг друга. И тот и другой действуют резко и быстро отпускают, из-за чего бодрость так же быстро сменяется вялостью.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ B

Они играют важную роль в работе нервной системы, обеспечивая ощущения сконцентрированности и сосредоточенности.

4 Элеутерококк

Прямой родственник китайского женьшеня по семейству аралиевых (в него также входят, например, тоже полезная заманиха и бессмысленный плющ). Растет у нас в Сибири, но встречается также по всей Азии, включая тот же Китай. Входит (в микродозах) в популярный напиток "Байкал", и не зря. Элеутерококк обеспечивает практически тот же эффект, что и женьшень (в том числе, как сообщает инструкция к аптечному экстракту, "повышает умственную работоспособность человека, усиливает остроту зрения и слуха").

■ **Нельзя, если:** у тебя цирроз печени, эпилепсия или алкоголизм. Также актуальны все противопоказания, отмеченные для женьшеня. Ну и обрати внимание: при передозировке экстракт корня элеутерококка оказывает воздействие, прямо противоположное ожидаемому.

5 Шоколад

Какао — чемпион по содержанию теобромина, но это скучно: по действию он похож на кофеин. А вот наличие в шоколаде анандамина — это очень весело. Анандамин действует ровно на те же рецепторы мозга и тем же образом, что и ТГК — главный действующий компонент марихуаны. Действует, конечно, гораздо слабее, что и неплохо. А то пришлось бы, озираясь, приобретать половинку "Вдохновения" и две конфеты "Осенний вальс" у сомнительных персонажей за гаражами в Бирюлево-Товарной. А для кратковременного снятия депрессии анандамина в шоколаде вполне достаточно. Кроме того, шоколад обладает антиоксидантными, антикоагулянтными и противовоспалительными свойствами, благодаря чему защищает от сердечно-сосудистых заболеваний и даже лечит печень.

■ **Нельзя, если:** ты хочешь похудеть. Ну или позволяй себе 30–60 г в день, не больше — даже самый несладкий и нежирный, отчаянно горький шоколад очень калориен. Если что, смертельная доза горького шоколада — 9 кг.

6 Йохимбе

Недаром Западная Африка славится рекордными показателями рождаемости, ведь дерево йохимбе, из коры которого получается один из мощнейших природных афродизиаков, растет именно там. Препарат из молотой коры дерева стимулирует либидо, воздействуя на мозг, и усиливает прилив крови к соответствующим органам как у мужчин, так и у женщин. Как извлечь из этого пользу, ты знаешь и без наших подсказок. А вот подсказка другого рода: алкалоид йохимбин также повышает двигательную активность и потому входит в состав некоторых спортивных пищевых добавок.

■ **Нельзя, если:** у тебя диагностированы заболевания печени или почек, или ты страдаешь артериальной гипотензией (т.е. у тебя пониженное давление). В России йохимбе продается в виде биодобавки, в которой помимо экстракта коры дерева может присутствовать женьшень, цинк и витамины. Принимать ее нужно согласно инструкции.

7 Мате

Еще недавно про мате было принято сочинять легенды разной степени неправдоподобности. Их главная суть сводилась к тому, что чай, кофе, какао и прочие напитки суть вред и гадость, а мате — божественный дар. Еще, конечно, индейцев майя приплели, которые о мате слыхом не слыхивали. На самом деле этот напиток, приготовляемый из листьев и молодых побегов дерева падуб парагвайский, по составу очень близок к чаю. А волшебная субстанция "матеин", фигурировавшая в этих легендах, это самый обычный кофеин. Разве что за счет большого количества танинов мате действует более мягко, чем чай и кофе, и многим людям этот напиток даже помогает от бессонницы.

■ **Нельзя, если:** ты собрался пить его, как парагвайцы, то есть обжигающе горячим. Южноамериканские ученые уже проследили связь между употреблением раскаленного мате и тем, что в Парагвае отмечается повышенный уровень заболеваемости раком пищевода. ■

КОММЕНТИРУЕТ ЭКСПЕРТ

Анна Тятькина

АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ ДГКБ №13 ИМ. Н. ФИЛАТОВА

Биодобавки полезны лишь в адекватных (конкретно для твоего организма) дозах. Они не сделают тебя другим человеком, а лишь ускорят и стимулируют физиологические процессы. Но если организм истощен (стрессами, недосыпом, чем угодно), то биодобавка, оказав кратковременный эффект, лишь заберет у тебя последние ресурсы.

Прежде чем принимать такие вещества, посоветуйся с терапевтом: он определит дозу и срок применения стимулятора — не выходи за эти рамки. И кроме того, если ты чувствуешь сонливость, упадок сил и снижение умственной активности дольше трех месяцев, возможно, врач предложит не женьшеня попить, а выяснить глубинные причины твоего упадка.

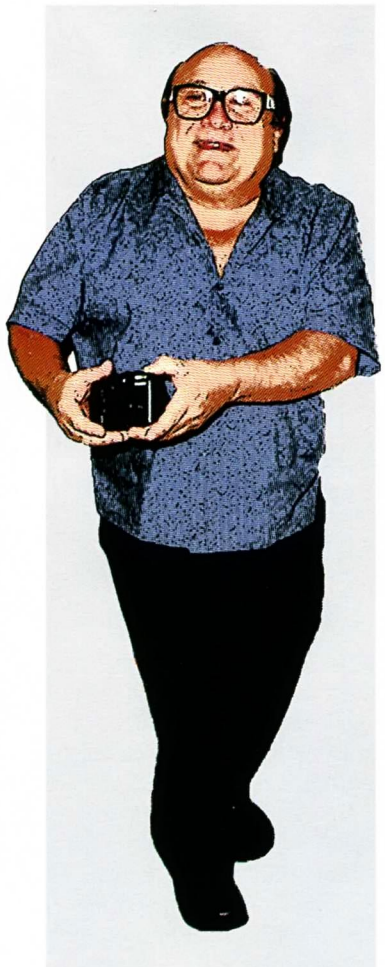
Еще год назад я бы посоветовала также не потреблять т.н. алкогольные энергетики — такая смесь спирта, кофеина и прочих веществ уничтожает буквально все системы организма, от ЖКТ до ЦНС. Но сейчас их уже запретили в Москве и Петербурге, надеюсь, скоро запрет распространится и на другие регионы России.

Импульс 2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

152

СМАНТИМЕТРА — РОСТ АКТЕРА ДЭННИ ДЕ ВИТО, ОДНОГО ИЗ САМЫХ ЗНАМЕНИТЫХ КОРОТЫШЕК ПЛАНЕТЫ. ЧТО ЗА РАДОСТЬ БЫТЬ НЕВЫСОКИМ МУЖЧИНОЙ — ОПИСАНО НА СТР. 62



80

ЧАСОВ — НАЛЕТ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРИСВОЕНИЯ ЗВАНИЯ "МАСТЕР СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА" В ВЕРТОЛЕТНОМ СПОРТЕ. ПРАВДА, НУЖНО ЕЩЕ ЗАВОЕВАТЬ ПРИЗОВЫЕ МЕСТА НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ. НА КАКИЕ СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ ТЫ МОЖЕШЬ ПРЕТЕНДОВАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС — УЗНАЙ НА СТР. 58

53

ККАЛ СОДЕРЖИТСЯ В ОДНОМ ГРАММЕ САМОГО ГОРЬКОГО ШОКОЛАДА — С 99%-НЫМ СОДЕРЖАНИЕМ КАКАО. СКОЛЬКО ШОКОЛАДА ТЕБЕ НАДО СЪЕДАТЬ В ДЕНЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ В ТОНУСЕ, — ВЫЯСНИ НА СТР. 64

Остракизм

НАРОДНОЕ ГОЛОСОВАНИЕ В ДРЕВНИХ АФИНАХ, ПО РЕЗУЛЬТАТАМ КОТОРОГО ЧЕЛОВЕКА МОГЛИ ИЗГНАТЬ ИЗ ГОРОДА НА 10 ЛЕТ. В 470 Г. ДО Н.Э. ОСТРАКИЗМУ ПОДВЕРГЛИ ПОЛКОВОДЦА ФЕМИСТОКЛА. КАК АКТЕР САЛЛИВАН СТЕПЛТОН ГОТОВИЛСЯ К РОЛИ ФЕМИСТОКЛА В ФИЛЬМЕ "300 СПАРТАНЦЕВ: РАСЦВЕТ ИМПЕРИИ" — СМ. НА СТР. 52

542

СЕКУНДЫ — РЕКОРД ПО ЗАДЕРЖКЕ ДЫХАНИЯ НАТАЛЬИ МОЛЧАНОВОЙ, ЕДИНСТВЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ-ФРИДАЙВЕРА, ПРОШЕДШЕЙ АРКУ ГОЛУБОЙ ДЫРЫ В ДАХАБЕ. О BLUE HOLE ПОДРОБНЕЕ — НА СТР. 56

ПОВАРЕННАЯ КНИГА ПЬЯНОГО ЧЕЛОВЕКА

НЕУДАЧНАЯ ЗАКУСКА СПОСОБНА ПРЕВРАТИТЬ ПОДВЫПИВШЕГО ЧЕЛОВЕКА В БОЛЬНОГО, А УТРЕННЕЕ ПОХМЕЛЬЕ — В ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ФУКУСИМУ. НАШЕ СУПЕРАНТИПОХМЕЛЬНОЕ МЕНЮ ИЗБАВИТ ТЕБЯ ОТ ДИЕТИЧЕСКИХ КОШМАРОВ И ПОЗВОЛИТ ВСТРЕТИТЬ УТРО В БОДРОСТИ И ОТНОСИТЕЛЬНОМ ЗДРАВИИ.

ТЕКСТ: ПОЛ КИТА ФОТО: ДЖОАННА ПАРКИН

КАК ЭТО ОБЫЧНО БЫВАЕТ? ХВАТАНУЛ ПАРУ ПАР СОВСЕМ лишних шотов после работы, и вот твои мысли уже не о приятном ужине в хорошей компании, а о том, чтобы поскорее доползти до дома и под завязку накидаться фастфудом пожирнее. То есть окончательно выбросить этот день в помойку. Знакомо? Ай-яй-яй, мы ведь много раз говорили, что пить — вредно. Ну ладно, сейчас мы тебе поможем. Перед тобой уникальное отрезвляющее меню от лучших шеф-поваров, которое не только поможет тебе побыстрее просветлеть мозгами, но и устранит из твоего тела тяжкие последствия алкоразнузданности.

Как сообщает журнал с манящим названием Alcohol, 6 доз алкоголя ухудшают нервные связи в твоем мозге на срок до 14 часов. Итог — тебе сложно ровно стоять, идти не шатаясь и не промахиваться мимо рта вилкой. Поэтому все приведенные рецепты направлены на укрепление и восстановление твоих моторных функций. А еще эти блюда спроектированы так, чтобы их мог соорудить даже изрядно нагрузившийся гражданин. Пройди наш тест, чтобы понять, насколько ты пьян, а потом переходи к рецепту, специально придуманному, чтобы из этой конкретной кондиции привести тебя к утру в человеческое состояние.

01 Ты потреблял больше одной порции алкоголя каждый час в течение последних трех часов? **ДА:** 4 очка ☐ **НЕТ:** 0 очков ☐

02 Можешь ткнуть указательным пальцем в кончик носа с первой попытки? **ДА:** 0 очков ☐ **НЕТ:** 2 очка ☐

03 Слабо посчитать вслух от 30 до 0 не сбившись? **ДА:** 0 очков ☐ **НЕТ:** 1 очко ☐

04 Подними одну ногу на 15 см над полом. Простоишь так 30 секунд? **ДА:** 0 очков ☐ **НЕТ:** 2 очка ☐

ТЕСТ

НАСКОЛЬКО ВСЕ ПЛОХО?

Профессор Грег Уайт (Великобритания) разработал тест, позволяющий это выяснить.

06 Ты познакомил бы Ким Кардашьян со своей мамой? **ДА:** 3 очка ☐ **НЕТ:** 0 очков ☐

05 Тянет подраться? **ДА:** 4 очка ☐ **НЕТ:** 0 очков ☐

РЕЗУЛЬТАТ

1-2 Иди на 1-ю ступень	5–7 Иди на 3-ю ступень	11–13 Иди на 5-ю ступень
3-4 Иди на 2-ю ступень	8–10 Иди на 4-ю ступень	14+ Иди на 6-ю ступень

СТУПЕНЬ №1
(НАВЕСЕЛЕ)

ПРОТРЕЗВЕТЬ ПО-БЫСТРОМУ

Если ты пропустил кружечку после работы и не хочешь появляться на свидании подшофе, этот горячий бутер поможет оклематься в считаные минуты.

Крок-месье

- 2 ломтя белого хлеба
- 3 ст. л. соуса бешамель
- 3 куска ветчины
- 2 горсти натертого полутвердого сыра (в идеале — чеддера)

Для соуса бешамель:

- 50 г сливочного масла
- 2 ст. л. муки
- 200 мл молока
- Соль, молотый черный перец, тертый мускатный орех

РЕЦЕПТ ОТ ВИНСЕНТА МЕНАЖЕ, ШЕФ-ПОВАРА РЕСТОРАНА THE BALCON

СЫРНАЯ ГОЛОВА

Прежде чем кто-то что-то унюхает, уничтожь похмельные улики с помощью этого горячего бутерброда. Пока твои рецепторы будут наслаждаться вкусом расплавленного сыра, он, в свою очередь, прочистит твою голову и вернет ясность мысли (молочные продукты предотвращают ухудшение когнитивных функций). Сварганьбешамель: в глубокой сковороде на среднем огне растопи масло, закинь в него муку и обжаривай ее 2–3 минуты, помешивая, пока мука не начнет слегка темнеть. Потом тонкой струйкой влей молоко и продолжай мешать, пока смесь не станет однородной. Убавь огонь до минимума и еще минут 7–10 томи соус, чтобы он загустел. Сними с огня, добавь по щепотке соли, молотого черного перца и тертого мускатного ореха. Обжарь хлеб в тостере, намажь соусом и выложи на него сначала ветчину, а потом сыр. Чувствуешь, что не сдюжишь с бешамелем? Купи готовый (или любой другой сливочный соус) в магазине.

СИЛА — В ПЛАВКЕ

Засунь свое сырное спасение в духовку, разогретую до 200°С на 8 минут. Можешь, кстати, запечь его в виде бутерброда из бутербродов, положив ломти с начинками друг на друга — получится солидная конструкция с хрустящей корочкой и очень нежной серединкой. Пока твоя еда доходит, проглоти пару кусков ветчины и запей стаканчиком фруктового лимонада. Получишь дозу восстанавливающей энергию глюкозы и переведешь ЖКТ в рабочий режим, в котором он быстрее разделается с выпитым алкоголем. И еще бонус — белок из ветчины снизит риск головной боли на следующее утро, как уверяют бывалые ученые из Университета Ньюкасла.

НЕ СЛЫШИШЬ?

Функции фронтальных долей коры мозга подавлены, а ведь с их помощью ты себя контролируешь. Ты говоришь громче, чем тебе кажется! Так помоги долям — ученые из Университета Индианы советуют для этого срочно поглотить 500 ккал.

СТУПЕНЬ №2
(ПОДТОРМАЖИВАЕШЬ)

НЕ ТЕРЯЙ ГОЛОВЫ

Вот сейчас твой мозг сжимается в буквальном смысле — так спаси от гибели пару-тройку нейронов и победи головную боль этим приводящим в сознание блюдом.

Пита-пицца

- Пита (хорошо бы из цельнозерновой муки)
- Несколько кусочков нарезанной чоризо (или другой острой копченой колбасы)
- Горсть тертого пармезана
- Горсть рукколы
- 1 ст. л. соуса песто
- 2 ст. л. несоленой томатной пасты
- 2 ст. л. хумуса

РЕЦЕПТ ОТ ЧАРЛИ НЕЛЬСОНА, ДИРЕКТОРА ПО МАРКЕТИНГУ FUNDI PIZZA

ВСЕ — В ПЕЧЬ

Пицца из ближайшей забегаловки в среднем содержит аж 12 г соли, а избыток соли — последнее, что тебе сейчас требуется, поскольку приводит к дальнейшему обезвоживанию. Этот низкосолевой рецепт — куда проще даже, чем заказать пиццу по телефону, так что твое чахнущее серое вещество должно с ним справиться. Намажь раскрытую питу томатной пастой и положи сверху чоризо (аминокислоты из этих ингредиентов помогут восстановить исчерпанные запасы нейротрансмиттеров), добавь пармезан и суй в духовку под гриль примерно на 4 минуты. Смотри не засни.

НЕ ПОМНИШЬ?

После 2-3 порций алкоголя твой гиппокамп (отдел мозга, ответственный за переход впечатлений в долговременную память) работает с перебоями. Нечего потом удивляться, что из этого вечера ты запомнил не все. Лучше поешь поскорее.

ПРОСТО ДОБАВЬ ТРАВЫ

Сыр расплавился, колбаска подпеклась — вытаскивай из печки и клади на тарелку. Намажь песто и особым секретным оружием — хумусом, посыпь рукколой. Хумус богат витамином С, железом, солью фолиевой кислоты и витамином B_6, то есть всем тем, в чем ты остро нуждаешься, чтобы начать реабилитацию. Витамин С снимает обезвоживание, а соль фолиевой кислоты особенно полезна для восстановления когнитивных функций.

СТУПЕНЬ №3
(ПЕРЕВОЗБУЖДЕН)

СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН

Вернись домой в приятной компании и будь на высоте этой ночью.

НЕ МОЖЕШЬ?

Ученые из Бристольского университета доказали, что алкоголь действительно добавляет дамам привлекательности в твоих глазах. Да, твое либидо повышается, но выпивка плохо сказывается на функционировании твоего органа. Учти.

Яйца-кокот

- 4 яйца среднего размера
- Горсть нарезанных шампиньонов или вешенок
- 2 горсти тертого острого твердого сыра
- Горсть нарубленного шпината
- 100 мл сливок (30% жирности или выше)
- ½ стакана сухого белого вина
- 1 зубчик чеснока, мелко наруби

РЕЦЕПТ ОТ ДЭНИЕЛА ДОЭРТИ, ШЕФ-ПОВАРА РЕСТОРАНА DUCK & WAFFLE

ЭУКАРИОТ ДЛЯ ЭРЕКЦИИ

Смог выговорить название блюда? Значит, и сделать его сможешь. А если тебе удалось заманить в дом гостью, будь уверен, от этой еды она придет в восторг. Пару жаропрочных формочек смажь маслом и положи на дно шпинат. Включи духовку греться до 180°С, а пока поджарь на сковороде в течение 5 минут грибы с чесноком и белым вином. Грибы богаты витаминами группы В, в частности ниацином — веществом, улучшающим кровоток в теле. Что не только спасает твою больную голову, но еще и ослабляет негативное влияние алкоголя на эрекцию.

ФИНАЛЬНЫЙ ДУБЛЬ

Выложи грибы в формы, разбей в каждую по 2 яйца и посыпь сверху сыром. Запекай 8 минут, чтобы нанести два смертельных удара по похмелью: яйца дадут тебе цистеин, избавляющий печень от токсинов, а в грибах также содержится пантотеновая кислота, которая стимулирует кишечник и восстанавливает слизистые. Спроси подругу, как она любит яйца (без сальных шуточек на этот счет), и добавь минуту, если она предпочитает их хорошо пропеченными. Десерт выбирай сам.

СТУПЕНЬ №4
(ПОШАТЫВАЕТ)

СПИ СПОКОЙНО

Так, ну на этой стадии о свиданиях или сексе уже речь не идет. Твоя задача: поесть, свернуться калачиком и забыться спокойным сном. Спокойным!

ШТОРМИТ?

Выпивка влияет на затылочные доли твоего мозга. Зрительно-моторная координация резко ухудшается, но похмелье предотвратимо — богатая белками пища избавит тебя от завтрашних мук.

Курица в кока-коле

- 2 куска курицы (бедра, грудки, окорочка — все, что у тебя найдется)
- 1 банка кока-колы
- 60 мл соевого соуса
- 2 ст. л. смеси специй "Пять специй" (или любой другой для запекания мяса)
- 1 луковица, крупно порежь
- 4 зубчика чеснока, раздави
- Соль

РЕЦЕПТ ОТ ТОМАСИНЫ МАЙЕРС, ВЛАДЕЛИЦЫ РЕСТОРАНА WAHACA

СЛАДКОЕ ЛЕКАРСТВО

Разогрей духовку до 200°С. Куриные куски прополосни, обсуши бумажным полотенцем и положи в смазанную подсолнечным маслом жаропрочную форму. Глотни колы, если у тебя двоится в глазах. МН обычно не одобряет потребление фруктозы, но сейчас это ровно то, что тебе необходимо. Исследование Американской медицинской ассоциации показало, что она способна снизить концентрацию алкоголя в крови на 43%. Ты моментально начнешь трезветь, а утро не будет столь уж печальным. Глотнул? Теперь полей кока-колой свою птичку, добавь остальные ингредиенты, посоли и накрой форму фольгой. С этим ты ведь справишься, да?

ЗДОРОВЫЙ СОН

Запекай 35 минут. Корочка на куре выйдет идеальной, плоть — сочной, а главное, безопасной для здоровья. Это ведь не фастфуд, где курицу жарят в масле неясной свежести и посыпают невесть чем "для вкуса". И вот еще — куриное мясо является источником аминокислоты триптофан, которая способствует хорошему сну и поможет тебе проснуться бодрым. Смысл ясен? Умял окорочок и марш баиньки.

СТУПЕНЬ №5
(УЖЕ ТОШНИТ)

СПАСАЙ ЖЕЛУДОК

Проведи ночь без приключений, поужинав кебабом, который остановит тошноту.

Кебаб из ягненка

- 500 г фарша из молодой баранины
- По щепотке любимых приправ (к примеру, тмина, паприки, чили, орегано, эстрагона)
- 1 ст. л. свежей мяты, мелко наруби
- 1 маленький стаканчик натурального йогурта
- ¼ кочана салата-латук
- 1 пита
- Соль

РЕЦЕПТ ОТ НИКИ ФАУЛИ, ШЕФ-ПОВАРА РЕСТОРАНА ROTUNDA

МОЛОДОЕ МЯСО

Ты же хотел бутер с котлетиной — так вот он. Только не тот, от которого и в трезвом состоянии затошнит, а лечебный. Ягнятина лучше всех других видов мяса борется с несварением. Ее белки усваиваются медленно, витамины группы В успокаивают желудок, а аминокислоты уничтожают ацетальдегид — тот мерзкий токсин, продукт распада алкоголя, от которого тебя и выворачивает наизнанку.

МУТИТ?

Пока ты допиваешь восьмую кружку пива — первая уже превратилась в твоей печени в ацетальдегид; тебя мучает изжога, риск рвоты растет. Решение: быстро допивай и хорош на сегодня.

МЯТНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Добавь специи и соль в фарш, сформируй 3-4 колбаски. Жарь на сковороде-гриль по 5 минут с каждой стороны. Руками порви салатные листья (сегодня никаких ножей) и смешай мяту с йогуртом. Это твоя защитная пленка: по свидетельству ученых из Университета штата Мэриленд, мята нейтрализует желудочную кислоту, снижая вероятность полуночных марш-бросков к унитазу. Положи салат в питу, всунь туда же кебабы и полей все это мятным йогуртом. Ты удивишься — прием пищи в пьяном виде вовсе не всегда заканчивается рвотными позывами.

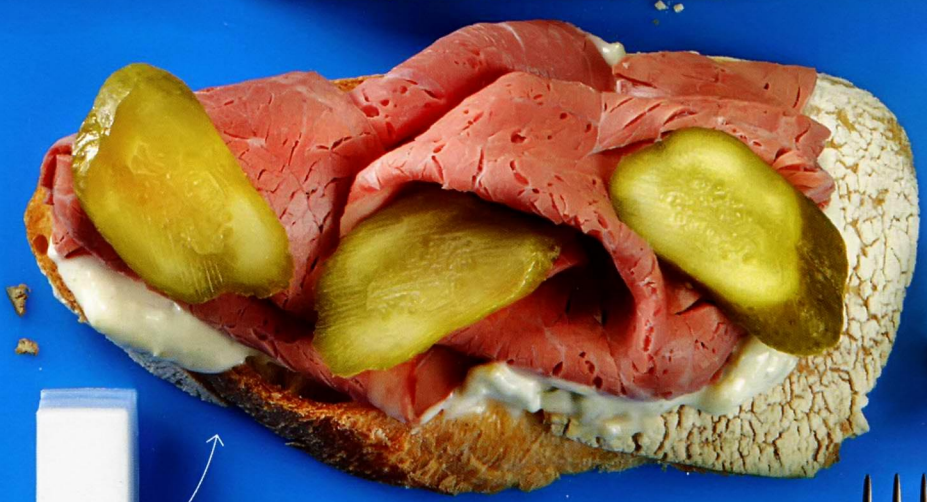
ЕЩЕ ЖИВ?

Твои рефлексы практически исчезли, твои чувства притуплены. К плите сейчас лучше не подходить. Сократи завтрашние страдания, прожевав этот бутерброд — пока ты еще в сознании.

СТУПЕНЬ №6
(В ДУПЕЛЬ)

ЕШЬ, БОРИСЬ, ЛОЖИСЬ

Человека на грани отключки вернет из полузабытья в реальный мир этот элементарный полуночный закусон.



Бутерброд с вяленой говядиной

- 4 куска ржаного хлеба
- 150 г вяленой говядины (копченая тоже сгодится) в нарезку
- 2 ст. л. соуса тартар
- 4 маринованных огурчика, нарежь кружками

РЕЦЕПТ ОТ МАЙКА ДЕНМАНА, ШЕФ-ПОВАРА РЕСТОРАНА PLUM & SPILT MILK

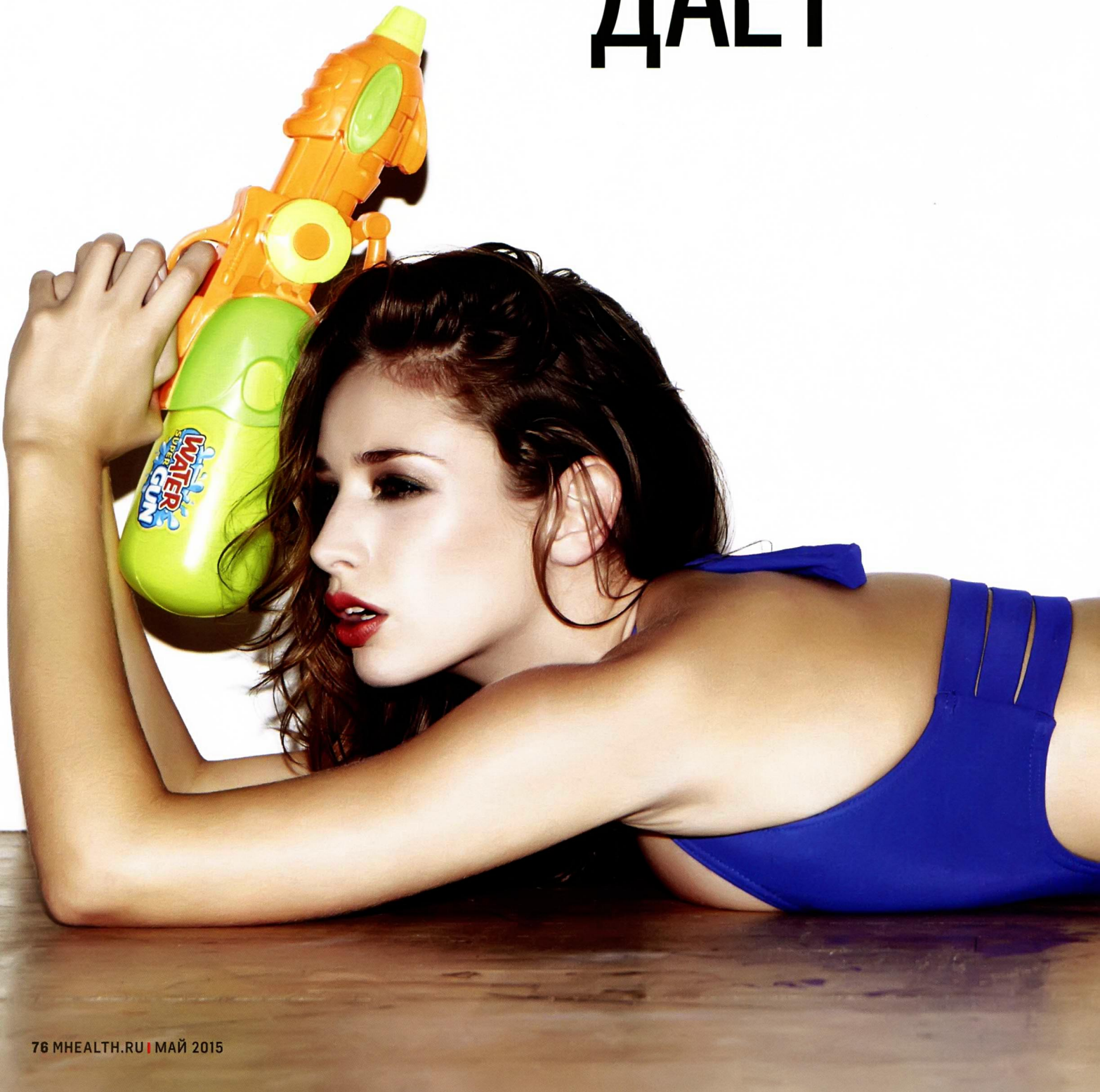
СИЛА ТАРТАРА

Этот рецепт предназначен для особых случаев и серьезно подпорченных моторных функций. Ты способен воспроизвести его даже после самых масштабных попоек. Намажь тартар на хлеб — в соусе достаточно жира, чтобы помочь твоей печени в ее разборках с алкоголем. Подожди, не вырубайся пока, до финального аккорда осталось чуть-чуть — результат оправдает себя.

ЖУЙ, ЖУЙ, ГЛОТАЙ

Итак, кидай на хлеб с соусом мясо и огурчики. Все, ешь. Хотя рецепт выглядит до смешного простым, на деле это — питательный аналог отрезвляющей пощечины. Огурцы начнут реанимировать тебя практически моментально. По данным журнала Medicine and Science in Sports and Exercise, они помогают восстановиться после обезвоживания на 40% быстрее, чем вода (а значит, у тебя меньше шансов проснуться утром с опухшей рожей), хлеб же защищает от изжоги, которая казалась неотвратимой буквально пять минут назад. Поблагодаришь нас с утра. ■

ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ДАЕТ



СЕКС БЕЗ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ — ШТУКА ТАКАЯ ЖЕ ЗАМАНЧИВАЯ И РЕДКО ВСТРЕЧАЮЩАЯСЯ, КАК ВЕЧЕР БУРНЫХ ВОЗЛИЯНИЙ БЕЗ ПОСЛЕДУЮЩЕГО ПОХМЕЛЬЯ. ИЛИ КАК НОВАЯ ОБУВЬ, КОТОРАЯ В ПЕРВЫЙ ЖЕ ДЕНЬ НЕ НАТРЕТ ТЕБЕ НОГУ. ВПРОЧЕМ, "РЕДКО" НЕ ЗНАЧИТ "НИКОГДА". НАШ СЕКС-КОЛУМНИСТ АРИНА ВИНТОВКИНА УБЕЖДЕНА: ЧУТЬ ЛИ НЕ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА В ОПРЕДЕЛЕННЫЙ МОМЕНТ ЖИЗНИ МОЖЕТ И ГОТОВА ПРЕДЛОЖИТЬ ТЕБЕ СЕБЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ СЕКСА.

К

КАК ВЫЯСНИЛОСЬ В ХОДЕ МИКРО-опроса, который я провела среди себя и своих подруг, подобные “загулы” (зачастую связанные с непростым этапом в жизни или даже кризисом) случались почти у всех моих сестер по гендеру. В подобном состоянии мы обычно перестаем: осторожничать, делать вид, что “мы не такие”, а также придираться к чистоте ботинок и родословной потенциальных кандидатов. Перепасть может любому, кто окажется поблизости и не станет тормозить процесс сближения.

Я отобрала и законспектировала для тебя пять самых, на мой взгляд, показательных историй и типажей. Комментарии сексолога и мои напутствия прилагаются.

К ЧЕРТУ СТЫД!

Для особо трепетных читателей поясню: если ты вдруг начнешь угрызаться совестью и думать, мол, както это неправильно и гнусно, а не почувствует ли себя девушка использованной и т.д. — решительно гони от себя такие мысли! Женщина сама (подсознательно или вполне осознанно, не суть) избрала для себя такой вот метод выхода из кризиса. А могла бы, допустим, записаться на йогу или интуитивную живопись. Твое дело — согласиться или элегантно отказаться. Но не стоит пытаться решать за нее, что будет для нее лучше и полезнее. И второе: речь в нашем тексте пойдет только о формально свободных дамах и формально свободном тебе. Адюльтер с заскучавшей женой биг-босса и прочие ненормальности семейной жизни — и не совсем красиво (хотя всякое бывает), и слишком рискованно. И, в общем, тема другого расследования.

ЭКСПЕРТ

Евгений Кульгавчук

ВРАЧ-СЕКСОЛОГ, ПСИХИАТР, ПСИХОТЕРАПЕВТ, ПРЕЗИДЕНТ "ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ ВРАЧЕЙ-СЕКСОЛОГОВ", KULGAVCHUK.RU

ТИП 1

МСТИТЕЛЬНИЦА

"Мы встречались два года и расстались с диким скандалом. И пока я выкидывала вещи Артема на лестничную клетку, парень успел сообщить мне, что я — цитирую — "скучная, и от меня бы не стал гулять только импотент". Понятное дело, эти его слова меня здорово задели. Я даже хотела проколоть нос или перекраситься в какой-нибудь радикально рыжий, чтобы доказать, что способна на неожиданные поступки. Но вышло еще неожиданнее. В один субботний вечер я написала смс своему институтскому приятелю, с которым мы когда-то давно типа встречались. Мол, сто лет не виделись, заехал бы как-нибудь в гости. Парень отреагировал моментально: "Отличная идея! Но я сейчас с другом в баре, только вот встретились..." И тут я возьми да напиши: "А приезжайте оба. И мартини захватите". Пока ждала их, уговорила бутылку вина.

До сих пор не очень понимаю, каким образом тот вечер закончился сексом втроем. Но именно этим он и закончился. Тот факт, что хозяйка дома была нетрезва, пребывала в крайне боевом настроении и напропалую кокетничала, причем сразу с обоими, явно сыграл свою роль. С утра мне, конечно, было дико стыдно, неловко и вообще... "Аа-а-а-а-а, что это было?!?!" (хорошо хоть парни додумались уехать в ночи). Но в душе при этом было какое-то совершенно идиотское чувство ликования. Из серии: "Ха! Видали скучную?!" Рассказывать об этом инциденте Артему я, понятное дело, не стала. Но каждый раз, когда вспоминаю эту историю, мысленно передаю ему пламенный привет".

ВИКА, 22 ГОДА

НАВЕРНЯКА У ТЕБЯ ЕДИНСТВЕННЫЙ вопрос: "Как, где найти такую распутную мстительницу?!" Ответ — никак. Девицы, пытающиеся вылечить разбитое сердце по "методу клиньев", обычно сами выходят на контакт. И это их главный опознавательный признак: нехарактерная (в целом для женщин), даже какая-то паранормальная инициативность. Целеустремленность во грехе. Так что, внезапно получив смс от давней знакомой, чей статус в фб недавно поменялся на "все сложно", не начинай параноить: а не ловушка ли это, не пытаются ли тебя охомутать? Чем недвусмысленнее женщина напрашивается на секс, тем маловероятнее ее намерение заманить тебя в омут моногамных отношений (и наоборот: чем больше девица настроена на серьезный роман, тем сильнее она печется о приличиях и своем моральном облике). Сто раз уточнять: "Я правильно понял, ты зовешь меня в гости?", "То есть прямо сейчас?", "А ты уверена, что не отправила мне смс по ошибке?" — тоже не советую. Пока ты будешь джентльменствовать, она протрезвеет и передумает.

К слову, изрядная степень опьянения — второй верный признак. Чтобы совершить намеченное, ей необходимо набраться храбрости (то есть просто "набраться"). По собственному опыту скажу: обычно это делается в компании подруг. Устав в сотый раз выслушивать, каким скотом был экс-бойфренд, кто-нибудь произнесет сакраментальное: "Так, хорош жалеть себя! Поехали лучше в клуб". А уж там, опрокидывая шот за шотом под бодрое: "Жизнь продолжается!" и отчаянно кокетничая с каждым обладателем пениса, девушка наверняка попытается найти приключения на свою временно невостребованную вагину. "В этом случае соблазненный и покоренный товарищ — инструмент этакой самодельно-корявой психотерапии с целью срочно доказать, что "я не такая уж плохая", "все меня хотят", "и вообще, я почти звезда", — соглашается сексолог Кульгавчук. — Другой вопрос, что "девушка в ударе" может быть непредсказуемой и даже агрессивной". Поддержу сексолога: будь бдителен, фильтруй поведение и слова новой знакомой на предмет явного неадекватa. Какие бы шикарные перспективы ни сулил тебе вечер с "мстительницей", заявления типа "Да, супер, поехали к тебе! А по дороге заскочим в Марьино и подожжем машину этого козла!" — должны стать сигналом к бегству.

ТИП 2 ДЕЛОВАЯ НА ВЫХОДЕ

Лет 7 я активно строила карьеру. Секса все это время было негусто — банально не хватало времени на то, чтобы с кем-то познакомиться. А потом я, похоже, просто забыла, где и как это делать. Моя жизнь крутилась вокруг работы, визитов к родителям по выходным и спортзала четырежды в неделю. В раздевалке спортклуба мы и познакомились с Ирой. Признаться, мои представления о клубной жизни города были крайне скудными. Ира же, напротив, знала все модные места, дружила с нужными фейсконтрольщиками. Она работала визажистом и чувствовала себя в тусовке как рыба в воде. В клубах с нами постоянно кто-то знакомился и предлагал угостить. Ира знала почти всех, а некоторых весьма близко ("Этот нудный, не трать время", "Тот торчок, но член хороший", "У вон того, лысого, бзик на бдсм").

За те полтора года, что мы тусили с Ирой, у меня было порядка 20 разных мужчин. Секс в авто, ночевки в крутых гостиницах, какие-то обшарпанные съемные хаты. Банкиры, экспаты, женатики в загуле, мажористые сынки богатых родителей, обычные сынки обычных родителей... Чего и кого только не случалось. А главное — "пятничный отрыв" никак не мешал работе.

Ира, к слову, была на 5 лет меня младше и не особо заморачивалась на карьере. В ее случае это был просто такой образ жизни. Глядя на нее, я лишний раз убеждалась, что не только мужчинам надо "нагуляться". Некоторым женщинам тоже хочется повеселиться, набраться опыта и впечатлений, без угрызений совести пользоваться тем, что она молода и красива".

МАША, 28 ЛЕТ

И В САМОМ ДЕЛЕ, "ДЕЛОВАЯ" — бесценный продукт эмансипации. Для таких "бизнес-леди" спонтанные клубные знакомства — единственный способ "разгрузиться" и сбросить напряже-

ние. Что-то вроде запланированного похода на массаж.

От "охотниц за олигархами", на которых можно нарваться в клубах/кафе, "деловых" отличает, например, финансовая независимость. Хотя бы на уровне того, что тебя не будут целенаправленно разводить на бутылку самого дорогого шампанского и исподтишка разглядывать часы и обувь. Из моего опыта наблюдения за таким девушками: по злачным местам они ходят обычно не в одиночку и не шумными компаниями подружек, а по двое или по трое. Так быстрее собраться (решили потусить — нарядились — выдвинулись), удобнее знакомиться (подходящие мужчины обычно тоже прибывают небольшими группами) и, в случае необходимости, проще перегруппироваться.

"Нагуливаться" — это даже не психология, а больше биология, причем мужская, — наш эксперт Кульгавчук прицепился к последней фразе героини. — Стратегия самца — максимально возможное опыление в надежде, что где-то что-то да вырастет. Суть женщины, напротив, быть отсеивательницей сеятелей. Впрочем, в последние десятилетия картина изменилась, поскольку женщины пытаются всячески подражать мужчинам. Начиная с "нагуливания" и заканчивая использованием специальных насадок для мочеиспускания стоя. Теоретически девушка с сильной половой конституцией может относиться к сексу вот так — потребительски, "по-мужски". Но в ситуации нормы это обычно недолгий этап или отдельный эпизод в жизни, продиктованный, например, любопытством".

ТИП 3

ХУЛИГАНКА

В конце первого свидания, которое, на мой взгляд, получилось достаточно милым, Сережа сказал, что он уезжает к друзьям в Киев — поезд через 5 часов. И добавил: "Если хочешь, поехали со мной". Ляпнул, вероятно, в шутку. Но впереди были длинные майские праздники, парень мне нравился, я была слегка на взводе, поэтому сказала: "А поехали!"

С сексом мы не дотерпели до Киева. Целовались, как полоумные, в тамбуре поезда, а потом продолжили на узенькой плацкартной койке. Чем здорово повеселили соседей по вагону. Киевские друзья Сережи оказались милейшими людьми. Но когда потом в разговоре всплыла информация, что мы с ним фактически знакомы несколько часов, они были явно обескуражены. Я, честно сказать, тоже была слегка от себя в шоке. Но мной в тот момент двигало ощущение того, что я уже взрослая и сама могу решать, куда ехать и с кем спать.

К слову, вернувшись из Киева, мы с Сережей еще пару раз встретились, но отношения развивать не стали. Но я была даже рада, что все так закончилось. Едва ли впереди нас ждало что-то более захватывающее, чем тот побег в Киев. К тому же мне казалось, что это так "по-взрослому" — не привязываться и не липнуть, а просто отпустить ситуацию".

АЛИНА, 22 ГОДА

"ХУЛИГАНКИ" ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВЫ, самодостаточны и не используют мужчину как психотерапию, — комментирует Евгений Кульгавчук. — Отношения могут получить продолжение, а могут и нет. Именно неопределенность и дает мощный эмоциональный толчок. А поскольку такой "микророман" включает в себя все компоненты любви (платонику, эротику и секс), он может стать яркой и по-настоящему запоминающейся историей".

По моим наблюдениям, обычно в таких историях участвуют достаточно юные особи, очевидно опьяненные ощущением собственной "взрослости" — в том числе возможностью распоряжаться собственными гениталиями. В ее жизни наверняка только что начался какой-то совершенно новый этап — она наконец-то съехала от родителей, закончила универ, купила свои первые "лабутены" или взяла "Микру" в кредит на 25 лет. О чем она тебе, как пить дать, сообщит с нескрываемой гордостью. К этому можешь прибавить взбалмошный характер, общий куражистый настрой и подход к совместному досугу по принципу "что угодно, лишь бы весело и необычно!". А что за веселье, если никто не видел тебя без трусов? Так что если твоя новая знакомая с большим энтузиазмом отнесется к эксцентричной идее искупаться ночью в фонтане/заняться сексом в примерочной православного магазина и т.д., чем к банальному маршруту "кино-ресторан", скорее всего, ты напал на нужный след.

Влипнуть можно в двух случаях. Первый: если то, что ты посчитал "легкой взбалмошностью", на самом деле легкая форма шизофрении. Но тут уж, как говорится, никто не застрахован. Второй: когда девушка хочет вести себя якобы по-взрослому, но в действительности взрослой не является, что может обернуться слегка мелодраматической развязкой. Поскольку не все то совершеннолетнее, что с грудью третьего размера, мой тебе совет: в случае сомнений постарайся заглянуть в паспорт или более деликатными способами выяснить возраст претендентки на секс без обязательств.

Ну и: раз уж (ввиду общей легкомысленности и любви к острым ощущениям) эта "зажигалка" не слишком часто наведывается к гинекологу, опасайся "привета" от ее прошлых кавалеров в виде какого-нибудь хламидиоза или гонореи. Будь настойчив в вопросах контрацепции — впрочем, этот совет я отнесу ко всем описанным в этой статье случаям.

"ДЕВУШКА С СИЛЬНОЙ ПОЛОВОЙ КОНСТИТУЦИЕЙ МОЖЕТ ОТНОСИТЬСЯ К СЕКСУ ВОТ ТАК — ПОТРЕБИТЕЛЬСКИ, "ПО-МУЖСКИ"

ТИП

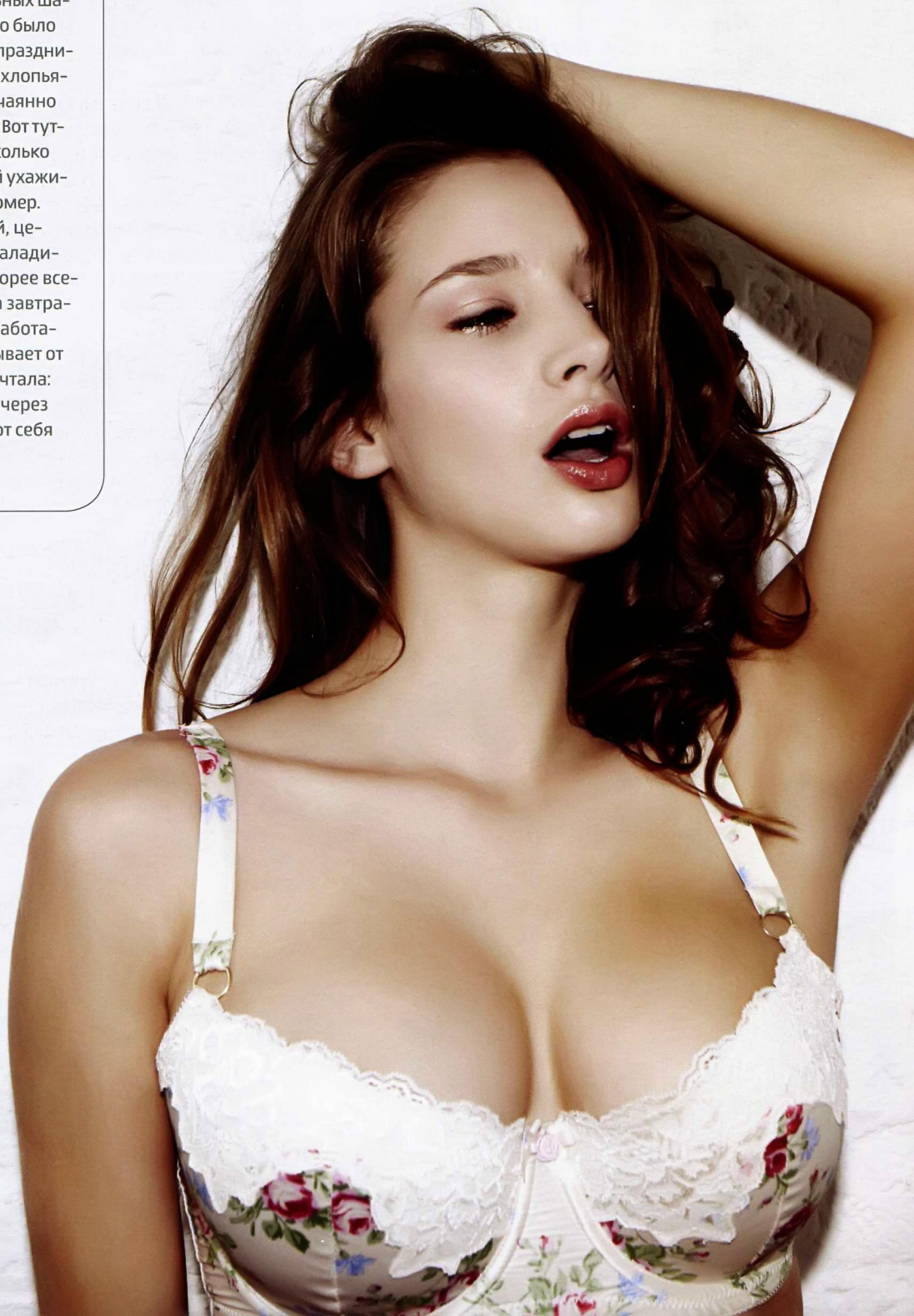
4 ЖЕРТВА РОМАНТИКИ

Подруга позвала меня на выездной новогодний корпоратив в подмосковном пансионате. Я, честное слово, совершенно не планировала никаких загулов. Более того, в тот момент у меня был парень. Хотя наши отношения идеальными я бы не назвала. Мы уже давно буксовали на стадии "пора бы съехаться", но реальных шагов никто не предпринимал. Впрочем, дело было даже не в этом. Просто вся эта атмосфера праздника, огоньки на елочке, на улице снег валит хлопьями... После пары бокалов шампанского отчаянно хотелось целоваться и ни о чем не думать. Вот тут-то мне и попался на глаза Вадим. Ему, насколько я помню, даже особо не пришлось за мной ухаживать. Фактически я сама потащила его в номер.

Вадим был клевый: высокий, юморной, целовался хорошо. С сексом у нас тоже все заладилось. При других обстоятельствах я бы, скорее всего, была рада продолжить общение. Но за завтраком он как бы невзначай упомянул, что работает в астраханском филиале и в Москве бывает от силы пару раз в год. Потом я, конечно, мечтала: а что будет, если он отыщет мой телефон через коллег, позвонит... Но старательно гнала от себя эти мысли. А он и не позвонил".

ВЕРА, 26 ЛЕТ

НОВЫЙ ГОД, КАНУН ДСВ, ДЕВИЧНИК, свадьба лучшей подруги — в подобные моменты мы, женщины, особенно остро чувствуем потребность оказаться в эпицентре какой-нибудь волнующей истории. Вокруг сплошной Love is in the air, поэтому нам начинает казаться, что парень, вдумчиво массирующий наши колени и предлагающий поехать к нему "посмотреть коллекцию фарфоровых выхухолей", по закону вселенской справедливости просто не может оказаться каким-нибудь доморощенным маньяком или извращенцем. В этом главное преимущество, но и главная опасность подобных раскладов. С одной стороны, девушки с готовностью знакомятся и соблазняются. Но с другой, они с большей вероятностью могут навоображать себе наутро всякого лишнего: "А вдруг он Тот Самый? Не зря же у нас все так быстро и спонтанно началось?.." Если знакомство заладилось при каких-то вопиюще романтических обстоятельствах, безопаснее сразу обозначить некую "непреодолимую силу" — переезд в другую страну, длительную командировку, операцию по смене пола и т.д., — которая с большой долей вероятности не позволит вам быть вместе. Так ты остановишь маховик женской фантазии, и это позволит партнерше сконцентрироваться на текущем моменте, а не на том, как отпадно вы двое будете смотреться на свадебных фотках.



ТИП 5

РАЗВЕДЕНКА/ ВДОВУШКА

Через год после того, как моего мужа не стало (разбился на мотоцикле), знакомые и родственники начали порываться меня свести с кем-нибудь: постоянно рассказывали про каких-то одиноких друзей, симпатичных коллег и т.д. Когда уже не было сил сопротивляться, приходилось идти на свидания. Сидела напротив очередного "разведенного мужчины с серьезными намерениями" и думала об одном: лучше бы книжку почитала.

С Сашей я познакомилась сама. Точнее, он со мной познакомился — в пробке. Поулыбались друг другу на светофоре, припарковались у обочины, чтобы обменяться телефонами. На следующий день я приехала к нему в гости, и все закончилось сексом. Саша особо не церемонился: вызвал мне ночью такси и на прощание сказал "Созвонимся". Я была уверена, что он не позвонит. Но он позвонил, и мои визиты к нему стали вроде регулярными. Мы никуда не ходили, не знакомили друг друга с друзьями — просто встречались и занимались сексом. О том, что у меня есть ребенок, он узнал месяца через три — случайно зашел разговор. Я о нем не знала почти ничего. Ни кем работает (вроде скульптором, но пару раз упомянул про какую-то "его контору"), ни точный возраст (явно за 30), ни что это за место, где мы встречаемся (оно больше напоминало мастерскую, чем дом). Только завязывался хоть немного предметный разговор, он целовал меня — и дальше было не до бесед.

Саша исчез из моей жизни так же внезапно, как и появился. Не звонил пару недель, не отвечал на сообщения. Почему — без понятия. Но обиды нет. Наоборот, я благодарна. Он вывел меня из спячки. Встряхнул. И спустя время поймала себя на том, что мысль о свидании — обычном, с разговорами, но без секса, — меня уже не так удручает. И жизнь завертелась снова".

ИРА, 32 ГОДА

В ЭТОМ ПУНКТЕ ОПЯТЬ ИДЕТ РЕЧЬ о девушках, которые волею судеб остались без спутника жизни. Но их отличия от "мстительниц" в том, что: а) например, прошло время — наша героиня уже проехала фазы отрицания, гнева, торга и пребывает в фазе эмоционального "выгорания", депрессии; б) они просто не в ресурсе кому-то там что-то доказывать или с чем-то бороться в силу темперамента/характера/возраста/бэкграунда.

Утрата — штука серьезная. Даже если мужчина ушел не из жизни в общем, а из жизни отдельно взятой женщины (например, потребовал развод). И вот эта женщина покорно залегла на дно и даже не помышляет о том, чтобы поскорее ввязаться в новые отношения. Справедливости ради, в каких-либо порноприключениях она тоже не больно-то заинтересована. Но секс, как ни крути, — отличный антидепрессант. И если вдруг рядом с такой женщиной оказывается парень, способный ей гарантировать ту же степень удовлетворенности и анонимности, что и вибратор, — она вряд ли откажется от его компании.

Главное правило общения с такими девушками ты уже понял: коммуницировать исключительно в области гениталий. То есть не пытаться втянуть ее в свою жизнь и не лезть в ее, соответственно. Второе правило: быть начеку. "В таких ситуациях, когда женщина использует секс как попытку выйти из кризиса, есть опасность, что в отношениях появится боль, надрыв и т.д. Чем это может закончиться в самом крайнем случае, показано в триллере "Трахни меня". Но впечатлительным людям лучше его не смотреть", — предостерегает тебя сексолог. В общем, как только в сексе начинают сквозить минорные ноты (партнерша посреди страсти принимается рыдать тебе прямо в пенис, как в микрофон; как бы между делом сообщает тебе, что врач посоветовал ей удвоить дозу антидепрессантов, и т.д.) — лучше поскорее делать ноги. ■

ВСЕГДА ГОТОВА!

Помимо "ситуационных нимфоманок" в природе встречаются настоящие. Стоит ли стремиться к знакомству с ними — расскажет сексолог Евгений Кульгавчук.

"С греческого "нимфомания" буквально переводится как "безумная невеста". Но главное слово в этом словосочетании отнюдь не "невеста". Внешняя картина нимфомании — активное половое женское поведение. Однако при реализации полового влечения у нимфоманки не наступает разрядки, и для женщин это может быть весьма тягостным переживанием. Причин у данного явления может быть много. Начиная от соматических (опухолей в головном мозге) и психических (шизофрении, бредовых расстройств, маниакально-депрессивного психоза) и заканчивая длительной алкогольной или наркотической интоксикацией. Разумеется, это требует лечения. И лучше не в вашей постели, а в специализированных медучреждениях. Ирония судьбы в том, что вспышки полового влечения могут наблюдаться не только у пышногрудых загорелых блондинок — как хотелось бы мечтательным и пылким юношам, — но и у 80-летних пенсионерок с артритами и недержанием мочи. В целом распространенность этой патологии невелика, и вероятность встречи с ее носительницей стремится к нулю".

БЫТЬ ЖАДНЫМ — ПОЛЕЗНО?

МОЙ УСПЕХ ОТПУГНЕТ ДРУЗЕЙ?

ХОРОШО ЛИ ТЫ РАЗБИРАЕШЬСЯ В ГРЕХАХ?

МОЖНО ЛИ ОТУЧИТЬ ЧРЕВОУГОДНИКА ЕСТЬ?

ДАВАЙ ПРОВЕРИМ, СПОСОБЕН ЛИ ТЫ ПРОТИВОСТОЯТЬ — С УМОМ И ПОНИМАНИЕМ — ВСЕМ СОБЛАЗНАМ И ВЫЗОВАМ СОВРЕМЕННОГО МИРА.

ТЕКСТ: НИКИ УИЛЬЯМС

ПОХОТЬ — СВЕТЛОЕ ЧУВСТВО?

ДОБРОДЕТЕЛЬ — КЛЮЧ К ДОЛГОЛЕТИЮ?

ПОМОГАЕТ ЛИ ГНЕВ ВЫТРЕБОВАТЬ КОМПЕНСАЦИЮ?

Реклама
OLSEXMAX.RU
Создан для мужчин. Дарит удовольствие женщинам.
18+

01 \ Официант пролил красное вино на твою новую дорогую рубашку, и ты позвал управляющего. Должен ли ты потребовать компенсацию?

А Ты в гневе, а значит, твои шансы стребовать компенсацию выше, чем у спокойного переговорщика, подтверждает журнал Psychological Science. Только контролируй свой гнев — драка и оскорбления только повредят делу.

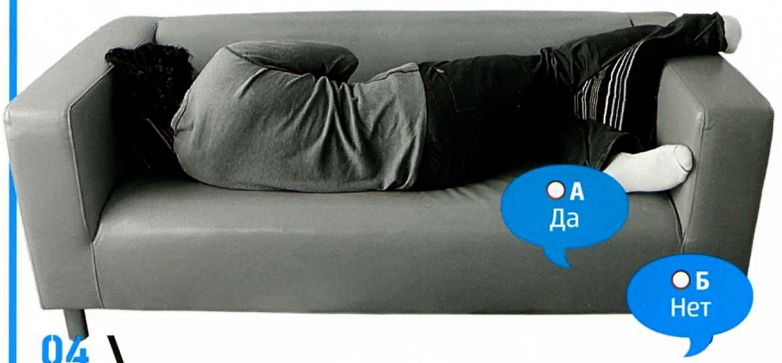
02 \ Какие признаки говорят, что ты все-таки не удержал себя в руках или что твой гнев перестал быть полезным?

- **А** Твой гнев пугает окружающих
- **Б** Твоя вспышка пугает тебя самого
- **В** В дело пошли угрозы
- **Г** Ты причинил физический вред окружающим
- **Д** Ты напился алкоголя/лекарств, чтобы успокоиться
- **Е** У тебя напряжены мышцы, сердце бешено стучит
- **Ж** Ты хочешь спрятать свой гнев от других людей

Все перечисленные! Если в твоей жизни случались 2 пункта и более, неплохо было бы посоветоваться с психологом — чтобы распознать возможные глубинные проблемы и улучшить контроль над собой. Познакомиться со своими нервами поближе — вечнозеленый совет.

03 \ Что предложить вспыльчивому начальнику перед совещанием, чтобы все прошло спокойно?

А Ученые из Университета штата Огайо установили: если напоить раздраженного человека сладким, минут через 5 он станет немного спокойнее. “Чтобы подавить гнев, нужны силы, которые даст глюкоза”, — объясняет автор исследования профессор Брэд Бушман.



04 \ Лень — это современное изобретение...

Б На самом деле лень буквально родилась вместе с нами. Техасский университет утверждает: мы запрограммированы природой сторониться физических нагрузок, чтобы беречь энергию для мыслительных процессов. Сидеть и думать — в эволюционном смысле перспективнее, чем всю жизнь махать палкой-копалкой. Думать, мы сказали, а не в телик пялиться!

05 \ Нынешнее поколение более лениво, чем прошлые?

А Да уж, двигаемся мы точно меньше, чем наши предки. А Кентский университет добавляет: чем больше человек пользуется смартфоном, тем ниже его уровень активности и объем легких. Отложи-ка телефон в сторону, приятель.

06 \ Чашечка кофе даст мне желание работать?

Все зависит... от размеров твоей врожденной лени (это не шутка, а практически научный термин, если что). В журнале с безумным названием Neuropsychopharmacology (он о нейропсихофармакологии) опубликовано исследование: природных ленивцев кофе действительно мотивирует к труду (ненадолго), а трудоголиков — наоборот, слегка расслабляет. Кофе делает равным, так вот.

07 \ Жадность делает тебя...

○ **А** Более желанным

○ **Б** Непривлекательным

Б Ты больше затронешь сердце женщины, если купишь мороженое бездомному, чем если появишься перед ней в новеньком спортивном авто, утверждает Ноттингемский университет. Альтруизм сексуально привлекателен: он говорит, что ты готов заботиться о других (а значит, и о твоей женщине, и о вашем потомстве). А неуместная демонстрация богатства лишь показывает: ты думаешь лишь о том, как ублажить себя.

08 \ Ты поступил с одним человеком по-доброму, с другим — эгоистично. Кто из них с большей вероятностью повторит твой поступок?

○ **А** Обласканный

○ **Б** Обиженный

Б Эгоизм более "заразен", его чаще "передают другому", утверждает Американская психологическая ассоциация. То есть если с тобой поступили несправедливо, ты отыграешься на ком-то другом, чтобы восстановить баланс.

09 \ Мы рождаемся жадными.

ПРАВДА По данным исследования, опубликованного в журнале PLoS ONE, за чувство "все мне-мне-мне" отвечает конкретный ген в нашем организме. Снижает его активность (и делает нас щедрыми) гормон окситоцин, вырабатывающийся, к примеру, после секса.

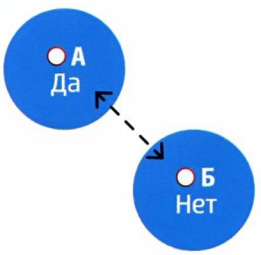
○ **А** Правда

○ **Б** Ложь

10 \ Правда ли, что излишняя гордыня до добра не доводит?

А В обществах, где мужчины озабочены тем, чтобы их считали мачо, наблюдаются более высокие показатели смертности от несчастного случая. Излишнее внимание к своему имиджу заставляет мужчин ввязываться в опасные истории (вплоть до русской рулетки и эквилибристики на мотоциклах). Поаккуратнее с выпендрежем, парни.

11 \ А что же женщины: заводит ли их гордыня?



А Ученые из Университета Британской Колумбии демонстрировали женщинам фотографии мужчин, выражавших 3 чувства: стыда, радости или гордости. Разумеется, испытуемые дамы посчитали гордых мужчин самыми привлекательными (они выглядели так восхитительно самоуверенными!). Держи голову выше, следи за осанкой и смотри в глаза, чтобы оказать схожее впечатление.

12 \ Можно ли доверять зазнайкам?

МОЖНО Исследователи из Университета Бонна нашли связь между самодовольством и честностью. Точнее, так: мужчины с уровнем тестостерона обычно больше довольны собой и чаще ходят со вздернутым подбородком. Эти же мужчины с меньшей вероятностью будут лгать, обманывать или воровать деньги работодателя. Может, зазнайки слишком ценят себя?

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY / FOTOBANK.RU, DIOMEDIA, ABACA, PA / ФОТОХРОНИКА ТАСС, ЭРИК ПАНОВ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ALCONIC / SYNERGY ART

13 \ Склонные к обжорству политики считаются более...

○ А Смешными

○ Б Ленивыми

○ В Честными

В Исследование Университета штата Миссури показало удивительную вещь: толстые политики вызывают больше доверия, чем стройные. Обосновано ли это научно? Нет.

14 \ Кто чаще переедает?

○ А Интроверты

○ Б Экстраверты

Б Исследование Cornell Food and Brand Lab показало: экстраверт съест на 33% больше, если ему выдать и тарелку побольше; а интроверт увеличит свою порцию лишь на 5,6%. На общительных людей больше влияют сигналы окружающей среды, а замкнутые типы внимательнее прислушиваются к самим себе.

15 \ Ну можно хоть в особых случаях наедаться до одури?

Нет Пирушки дают эффект, схожий с джетлагом. У твоего организма есть "пищевые часы", которые работают на клеточном уровне. Затянувшийся, чрезмерный или неурочный пир сбивает их настройку и мешает пищеварению. Иногда позволять себе вредное или вкусное вполне можно, главное — не переедать этого яда и не пировать за полночь.

16 \ Какой месяц лучше всего подходит для мимолетных романов?

○ А Октябрь

○ В Июнь

○ Б Апрель

○ Г Декабрь

В & Г По данным Archives of Sexual Behavior, "интерес к сексу" и у мужчин, и у женщин достигает пика в начале лета и в середине зимы. А значит, шальная круговерть тебя кружит в июне и декабре, а весна и осень — периоды засушливые. Весной и осенью хорошо иметь постоянную девушку, гулять с ней по парку солнечными деньками, чтобы восполнить дефицит витамина D в организмах и тем самым хоть чуть-чуть поправить либидо.

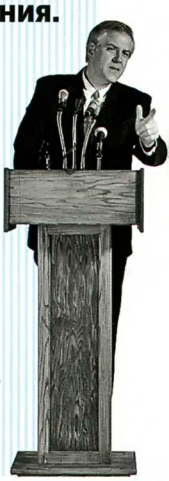
17 \ Все-таки желание, похоть — это из разряда низменных чувств.

○ А Да

○ Б Нет

Б Британское психологическое общество отмечает, что в присутствии привлекательной женщины мужчины становятся альтруистами, гуманистами и благотворителями. Секс, и даже намек на него, — облагораживают.

18 \ Некоторые советуют представить аудиторию голой, чтобы выступать со сцены без волнения. Сработает?



ЧТО ЗА ЧУШЬ! Забудь о мифах, лучше действуй заранее. Секс накануне доклада или любительского спектакля поможет тебе не нервничать на сцене: коктейль из эндорфинов и дофамина, наполнивший твою кровь во время оргазма, действует больше суток!

19 \ Что из этого — зависть?

А
То, что ты испытываешь, когда твоя подруга говорит тебе, что фантазировала о Брэде Питте
Б
То, что ты испытываешь, когда видишь жену Брэда Питта

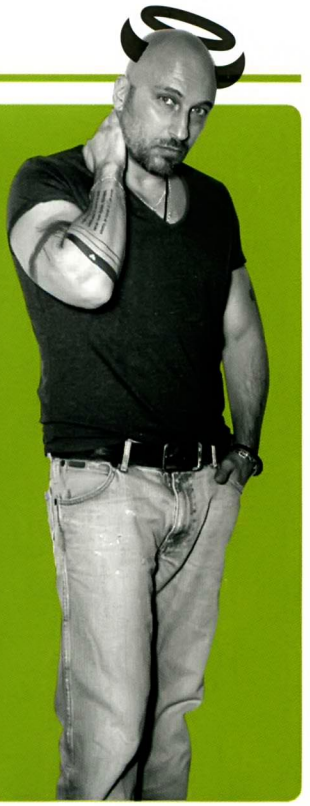
Б Есть четкое различие между ревностью и завистью. Ревность — это когда ты чувствуешь угрозу, что кто-то может лишить тебя твоего статуса. А зависть — это когда тебе плохо из-за того, что у соседа куры толще. Звучит скверно, но порой зависть бывает катализатором полезных изменений в человеке.

20 \ В какой соцсети ты быстрее заработаешь комплекс неполноценности?

- ○ **А** Фейсбук
- ○ **Б** Твиттер
- ○ **В** Инстаграм

В В Инстаграме — дает ответ исследование Университета имени Гумбольдта. Чужая жизнь тут такая яркая... Пляжи, экзотические блюда, танцы в загадочных местах, новые наряды — и все это не у тебя!

21 \ Люди, которым завидуют, в обычной жизни:



- ○ **А** Приятные и дружелюбные
- ○ **Б** Они просто монстры

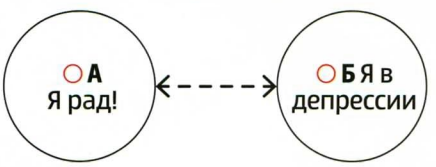
А Они душки, но не потому, что переели сахара в детстве. Исследование журнала Psychological Science, показало, что так происходит под давлением среды: сейчас, если медиаперсоны, богачи или политики не будут вежливы и обходительны, общественное мнение с удовольствием выплеснет на них всю злобу мира. Что, кстати, регулярно и происходит.

22 \ Какая форма проявления зависти — самая редкая?

- ○ **А** Выяснить сильные стороны противника и в чем-то стать лучше него
- ○ **Б** Накупить себе дорогой одежды
- ○ **В** Проявить агрессию в адрес конкурента, физическую или словесную

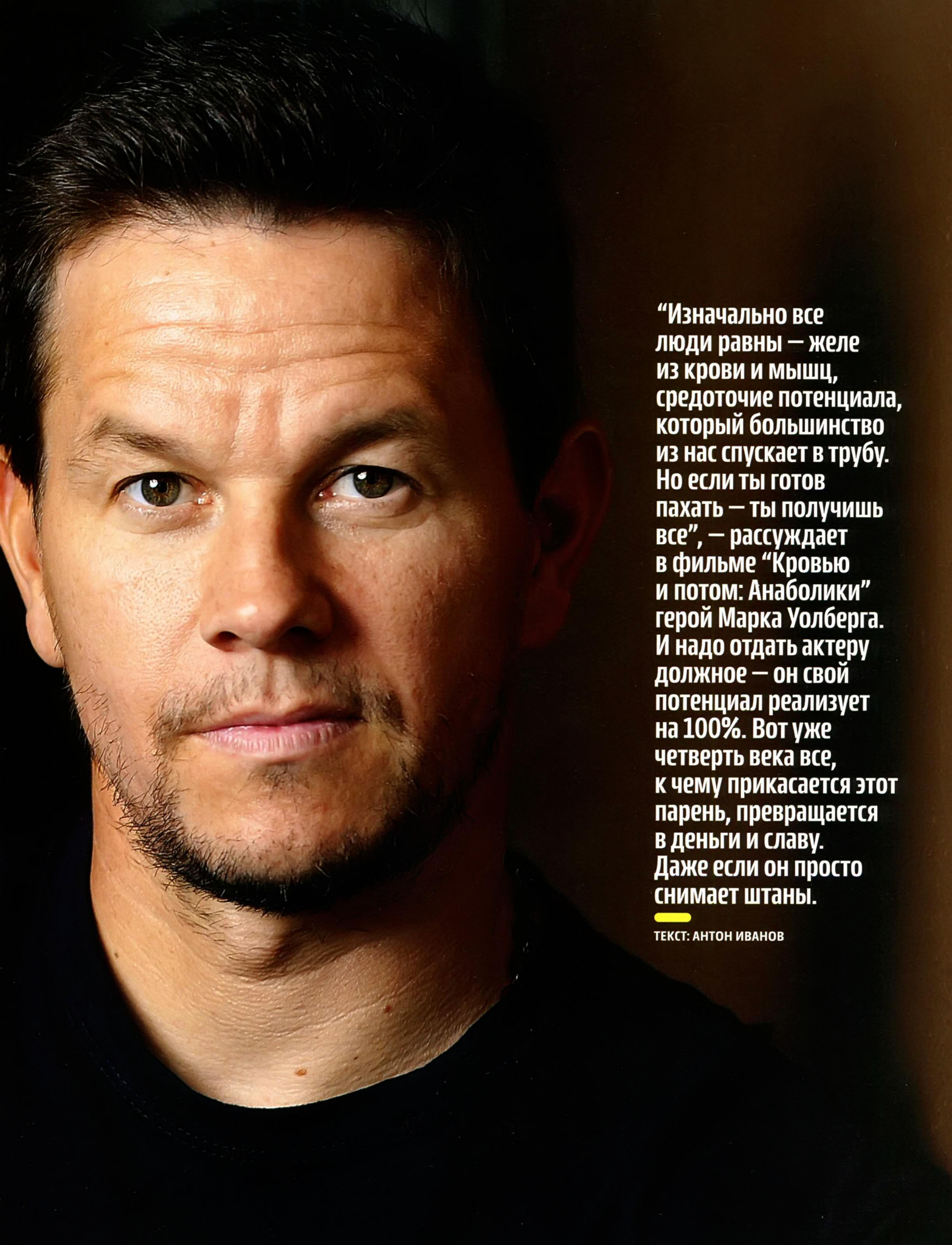
А Увы, это так. Но это и самое здоровое (да нет — единственное здоровое) проявление зависти. Хочешь даже свои низменные стороны обращать на службу себе? Ищи мотивацию в чужих успехах!

23 \ Твой друг добился успеха — как ты себя чувствуешь?



Б И ничего в этом зазорного нет. Мы биологически обусловлены испытывать злобное ликование при неудачах других людей, а вот их победы вселяют в нас уныние и апатию. Парадоксальный вывод: насаждать конкуренцию, устраивать соцсоревнование в сплоченных коллективах — вредно. Вместо веселых стартов получишь группу перессорившихся людей.

МАРК АТАКУЕТ



“Изначально все люди равны — желе из крови и мышц, средоточие потенциала, который большинство из нас спускает в трубу. Но если ты готов пахать — ты получишь все”, — рассуждает в фильме “Кровью и потом: Анаболики” герой Марка Уолберга. И надо отдать актеру должное — он свой потенциал реализует на 100%. Вот уже четверть века все, к чему прикасается этот парень, превращается в деньги и славу. Даже если он просто снимает штаны.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

МАРК ЮНОГО ПЕРИОДА

В 90-е Уолберг вошел под псевдонимом Марки Марк. Вошел гордо, хоть и со спущенными чуть ли не до колен штанами. 20-летний фронтмен хип-хоп-группы Marky Mark and the Funky Bunch брал не только бойким речитативом с бесконечными "камон-камон", но и несколько болезненной страстью к обнажению на сцене. Даже в вечернем шоу Джея Лено (американский "вечерний Ургант" того времени) он начал рассказ о своем творческом пути со слов: "Когда я впервые приспустил штаны..." Неудивительно, что Уолберг начала 90-х и на снимках культового фотографа Энни Лейбовиц стоит в трусах. Причем на части кадров исподнее с него пытается стащить овчарка.

"Мне определенно стоило пореже снимать футболку и держать брюки повыше, — кается теперь Уолберг в интервью Men's Health. — Сейчас мне 43 года, у меня четверо детей, и я понимаю, что однажды они увидят в интернете все те глупости, которые папа натворил в юности. Вот если бы я мог стереть что-то из прошлого!"

Марку есть из-за чего напрягаться. Ведь даже статья про него в Википедии рассказывает не только о двух номинациях на "Оскар": "В юности имел 20 приводов в полицию Бостона. К 13 годам имел зависимость от кокаина. В 15 лет против него был подан гражданский иск по двум эпизодам, связанным с преследованием афроамериканских детей..." В первом случае наш герой лишь словесно оскорблял чернокожих, во втором — орал и кидался камнями в группу школьников на экскурсии. В 16 лет Уолберг в один день в разное время напал на двух вьетнамцев: первого нокаутировал ударом палкой по голове, второму разбил лицо. Марк был задержан вечером того же дня, во время ареста вел себя агрессивно. Был приговорен к двум годам заключения, но отсидел всего 45 дней... Широко жил парень!

Тюрьма так напугала хулигана, что он забросил наркотики, а свою буйную энергию пустил на тренировки.

Marky Mark and the Funky Bunch

Группа отметилась платиновым дебютным альбомом Music for the People, двумя золотыми синглами и песней Good Vibrations, возглавлявшей в 1991 году хит-парад Billboard Hot 100. Любопытно, что брат Уолберга Донни был участником другой популярной группы начала 1990-х — New Kids on the Block.

ВСЕ ХОРОШО, ЧТО ХОРОШО КАЧАЕТСЯ

Кое-что из наследия прошлого Уолберг все же стереть смог. К 2009 году он удалил все свои татуировки: распятие на груди с надписью In God I Trust, мультяшного кота Сильвестра из Looney Tunes, голову Боба Марли и свои инициалы. Теперь его тело — не карта ошибок молодости, а свидетельство многих тысяч часов тренировок.

Еще в начале 90-х он снял свое первое фитнес-видео, а концерты Marky Mark and the Funky Bunch стали лучшей рекламой качалки: стоило солисту обнажить торс, как девичий визг в зале практически заглушал песню, а плакаты "Я могу стать твоей девушкой?" взлетали вверх вместе с лифчиками. Правда, так продолжалось недолго. Второй альбом стал разочарованием, и группа распалась в 1993 году, чему мы только рады — в том же 93-м Уолберг впервые снялся в кино (в телефильме "Учитель на подмену").

"Я тут же почувствовал, что наконец-то нашел свою нишу. Мне уже не хотелось возвращаться к музыке, хотелось только, чтобы люди забыли меня прошлого и стали воспринимать серьезно". Смешно, но сбылось это желание только после того, как Марк вновь предстал перед всеми без шта-

ФОТО: AP, GETTY / FOTOBANK.RU, DIOMEDIA, EAST NEWS

нов. Об Уолберге как о серьезном актере заговорили после роли порнозвезды Дирка Диглера в фильме "Ночи в стиле буги" (1997 год). Если до этого он снимался в одном фильме в год, то теперь предложения посыпались одно за другим.

"Для роли Диглера мне надо было стать худым, но подтянутым, и эта физическая составляющая подготовки к съемкам меня захватила. Я всегда много занимался спортом и делал это отчасти по той причине, что тренироваться постоянно гораздо проще, чем бросать и начинать снова. К съемкам в "Бойце", например, я готовился четыре с половиной года — я сам придумал этот фильм и очень хотел сделать его, но никак не мог найти деньги. И все это время я поддерживал себя в форме, на случай если съемки все же начнутся: тренировался каждый день и три-четыре раза в неделю боксировал со спарринг-партнером. Когда же фильм был закончен, я решил сделать перерыв — наслаждался жизнью, ел что хотел. И вот после этого вернуться в зал было очень тяжело. В общем, я стараюсь больше тренировки не пропускать — пусть они, как и правильное питание, будут постоянной частью моего быта".

Казалось бы, такого патриота спорта качалкой не удивишь, но подготовка к фильму "Кровью и потом: Анаболики" шокировала даже Марка.

"Я тогда только закончил сниматься в "Городе порока", где играл бывшего полицейского, далекого от идеальной формы. Я весил 72,5 кг, что для меня довольно мало (рост Уолберга — 173 см. — *Прим. МН*), и тут мне нужно за 2 месяца превратиться в качка. Это была пытка! Больше всего меня утомляла необходимость есть 12 раз в сутки. Нет, первые 3 недели обжорство было даже в кайф, но потом... Представь: ты плотно ужинаешь и ложишься спать в 21:00, а в 00:00 тебя поднимает будильник — пора еще раз поесть, при этом ты до сих пор сыт с ужина! В 4:30 опять будильник — время мощнейшего завтрака и не менее мощной тренировки с железом. Потом — протеиновый шейк, цыпленок, стейк, рыба, немного пасты, бургеры... И все это я запивал пятью с половиной литрами воды в сутки... День за днем я ел, тренировался и спал, чтобы во сне расти быстрее. Вскоре уже я перестал даже различать вкус еды — просто стал машиной для ее переработки.

Сейчас эта "машина" идет полным ходом, сметая на своем пути к ролям других именитых звезд. Но в 2021 году она должна остановиться.

ПРОДЮСИРУЙ ЭТО

Кроме актерского и музыкального таланта у Марка есть и продюсерский. Неполный список доказательств — перед тобой.

Фильмы:

- "МАЛОЛЕТНИЕ ПРЕСТУПНИКИ" (2004)
- "ХОЗЯЕВА НОЧИ" (2007)
- "БОЕЦ" (2010)
- "КОНТРАБАНДА" (2011)
- "ГОРОД ПОРОКА" (2012)
- "ПЛЕННИЦЫ" (2013)
- "УЦЕЛЕВШИЙ" (2013)
- "ИГРОК" (2014)

Сериалы:

- "КРАСАВЦЫ" (2004–2011)
- "ПАЦИЕНТЫ" (2008–2010)
- "КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В АМЕРИКЕ" (2010–2011)
- "ПОДПОЛЬНАЯ ИМПЕРИЯ" (2010–2014)
- "ВАЛЬБУРГЕРЫ" (2014–...)

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ХАМОВНИКИ

РАЗЛИВНОЕ И В БУТЫЛКАХ

ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ЦЕНИТЕЛЕЙ

«Возрождая бренд «Хамовники», мы, с одной стороны, как археологи на раскопках, тщательно изучили все сорта пива конца 19-го – начала 20-го века, с другой стороны, привнесли в них все лучшее, чего добилась пивоваренная отрасль за последние 100–150 лет».

Богатый вкус пива, как и его история!

18+ Алк. 4,5 % Объем 0,5 л

РЕКЛАМА

БАЙКИ О МАРКЕ

Вот 4 факта, которыми можно развлечь компанию во время просмотра фильмов с Марком Уолбергом:

1997
Ночи в стиле буги

"Муляж огромного члена, который я надевал на съемках, до сих пор у меня — припрятан дома. Может быть, когда-нибудь в музей сдам, если попросят".

1999
Три короля

"Мы снимались где-то в жуткой глуши, где был всего один бар-ресторан, а я оказался в нем главным развлечением. Каждый вечер я заходил туда отдохнуть, и почти каждый раз случалась драка: местные напивались и хотели проверить меня на вшивость. Избежать потасовки удавалось не всегда. Както вечером один из них, например, набросился на меня сзади, пока я просто сидел. Ну как тут не ответить?"

2001
Планета обезьян

"На съемках мне чуть было не пришлось подраться с шимпанзе из-за женщины. Одна обезьяна была просто одержима моей партнершей по фильму Хеленой Бонэм Картер и жутко ревновала ее. Я как-то раз ее обнял, а обезьяна запрыгнула на меня и стала жутко вопить. Шимпанзе сильнее людей, но хорошим ударом в челюсть я смог бы нокаутировать примата. Помериться силами нам не удалось — вовремя подбежали дрессировщики".

2010
Боец

"Одним из первых фильмов, которые я посмотрел в кинотеатре, был "Рокки". Мне так понравилось, что после него я пересмотрел все, что было снято о боксе, — "Бешеный бык" и все такое. В детстве я мечтал примерить чемпионский пояс, и "Боец" — отчасти воплощение той мечты. Правда есть и еще одна — снять продолжение".

СЧАСТЛИВЫЙ КОНЕЦ УОЛБЕРГА

В интервью Men's Health актер заявил: он не планирует сниматься после того, как ему стукнет 50 лет. "Я всегда смотрел на свою жизнь как на жизнь спортсмена. Он сначала максимально сфокусирован на своих результатах и отдает всего себя работе, зато потом рано уходит на пенсию и может посвятить все свое время семье. Конечно, можно быть отличным актером и в старости — мне, например, нравится Джек Николсон. Но дело в том, что я не хочу быть Джеком Николсоном. У меня прекрасная жена (модель Риа Дюрэм. — *Прим. МН*), два сына и две дочери, и это для меня куда важнее, чем кино".

Марк так дорожит временем, проведенным с семьей, потому что он лучше многих знает: даже самая звездная и успешная жизнь может закончиться неожиданно и в один момент. 11 сентября 2001 года у Уолберга в кармане уже был билет на тот свет, но актер им не воспользовался. Это был билет на тот самый рейс 11 American Airlines из Бостона в Лос-Анджелес. Но в последний момент Марк решил лететь не на юг, а на кинофестиваль в Торонто. Несколько часов спустя он с ужасом смотрел, как на экране телевизора "его" самолет врезается в Северную башню Всемирного торгового центра в Нью-Йорке. В том Boeing 767 погибло 92 человека, но кресло Марка пустовало.

"Мне с полсотни раз снилось, что я лечу в том самолете и пытаюсь помешать террористам", — говорит актер.— Сейчас я успешен в кино и в бизнесе, но это для меня не так важно, как состояться в роли хорошего отца. Я ни за что не хочу упустить этот шанс". ■

Волбургер

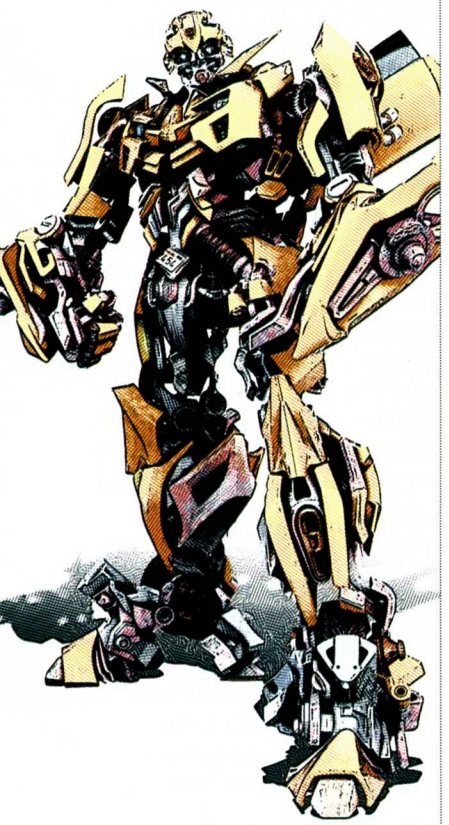
Чтобы после окончания карьеры в кино не пришлось голодать, Марк развивает бизнес, причем такой, который в буквальном смысле может прокормить. Рестораном Wahlburgers, расположенном в родном для актера Бостоне, он владеет напополам с братом.

Импульс

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

17

МИЛЛИОНОВ ДОЛЛАРОВ СОСТАВИЛ ГОНОРАР МАРКА УОЛБЕРГА ЗА РОЛЬ В ФИЛЬМЕ “ТРАНСФОРМЕРЫ: ЭПОХА ИСТРЕБЛЕНИЯ”. КАК ПАРЕНЕК С ПОЛУКРИМИНАЛЬНЫМ ПРОШЛЫМ ДОБИЛСЯ СЛАВЫ — ПИШЕМ НА СТР. 90



77 120 000

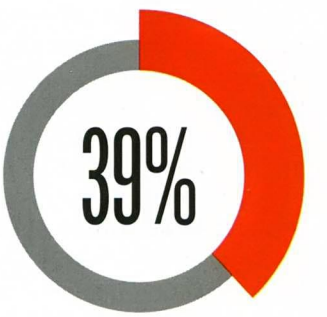
ЖЕНЩИН ПРОЖИВАЕТ В РОССИИ (ПО ДАННЫМ РОСКОМСТАТА НА НОЯБРЬ 2014 ГОДА), ЭТО 53,7% НАСЕЛЕНИЯ. КТО ИЗ НИХ ЖДЕТ ТЕБЯ СЕГОДНЯ НОЧЬЮ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 76

Гордыня

ГЛАВНЫЙ СМЕРТНЫЙ ГРЕХ В ХРИСТИАНСКОЙ ТРАДИЦИИ, ПОСКОЛЬКУ ЛИШЬ ОН НЕ ОБУСЛОВЛЕН ПРИРОДНОЙ СЛАБОСТЬЮ ЧЕЛОВЕКА. ПРОВЕРЬ, НЕ ПОРА ЛИ ТЕБЕ ПОКАЯТЬСЯ, ПРОЙДЯ ТЕСТ НА СТР. 84

28

ДНЕЙ ДЛИЛОСЬ САМОЕ ДОЛГОЕ ИЗВЕСТНОЕ МЕДИЦИНЕ ПОХМЕЛЬЕ — ОНО НАКРЫЛО 37-ЛЕТНЕГО ЖИТЕЛЯ ГЛАЗГО ПОСЛЕ ТОГО, КАК ТОТ ЗА 4 ДНЯ С ГОРЯ ВЫПИЛ 35 ЛИТРОВ ПИВА. ПОБЕДИ ПОХМЕЛЬЕ С ПОМОЩЬЮ ПРАВИЛЬНОЙ ЕДЫ — СМ. РЕЦЕПТЫ НА СТР. 68



РОССИЯН СЧИТАЮТ СВОЕЙ ГЛАВНОЙ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКОЙ “ОБЪЕДАТЬСЯ НА НОЧЬ” (ВЦИОМ). НАСКОЛЬКО НЕВИННЫ ТВОИ НЕБОЛЬШИЕ ГРЕХИ — УЗНАЙ НА СТР. 84

О ГОРЫ МНЕ, ГОРЫ!

Редактор MH Сергей Зуев никогда не любил адреналин. Но он отправился во Французские Альпы осваивать скоростной спуск на велосипеде — вернулся с синяками и вот что рассказал.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЗУЕВ

КУДА Городок Тинь-Валь-Кларе во Французских Альпах на высоте около 2 км над уровнем моря. Тут же, вокруг озера Тинь, расположились местечки Тинь-Ле-Лак и Ле-Шартре, где ты тоже можешь разместиться.

КАК Долететь на самолете до Гренобля, а потом на автобусе или такси добраться до места (время в пути — около двух часов).

КОГДА С мая по сентябрь, средняя температура в этот период — около 20 градусов, дождей мало. Хорошая погода позволит тебе в буквальном смысле слова не ударить лицом в грязь.

ЗАЧЕМ На этом уединенном окруженном горами курорте есть вся необходимая инфраструктура для велосипедистов: 150 километров трасс, прокат, ремонт, школа с инструкторами. Если захочешь разнообразия, тут есть баскетбольные и футбольные поля, теннисные корты, прокат байдарок.

Абсолютная тишина, сквозь толстый шлем не слышу ни звука — только собственное тяжелое дыхание и частые удары сердца. Или разреженный горный воздух не дает нормально дышать, или я до смерти напуган. Грудь крепко сковывает защитный жилет, я словно залез внутрь собственной гипсовой статуи, которую усадили на велосипед и сейчас столкнут вниз с этой чертовой горы. Передо мной лежит несколько километров трассы, они стремительно уносятся под уклон, усыпаны камнями, на пути — резкие повороты и издевательски узкие мостики через овраги. От страха у меня крутит в животе, я поднимаю голову, смотрю на небо, там сгущаются тучи. "Надо поторопиться, если пойдет дождь, на трассе будет опасно, — на ломаном английском сообщает мой наставник, поджарый француз Людовик. — Ты готов?" Я киваю, хотя понятия не имею, к чему. "Погнали!" — восклицает Людовик. Отталкиваюсь, велосипед быстро набирает скорость, удары моего сердца заглушают хор местных ветров.

ПЕРВЫЙ МОСТИК

Ты видишь финальный результат моего обучения. А за неделю до этого я сидел в мягком рабочем кресле и даже не думал кататься на чем-то экстремальнее офисного лифта. Поверь, я находил в жизни удовольствия и без адреналиновых вспышек. А потом начальство предложило отправиться во Французские Альпы — сесть на горный велосипед и обучиться азам даунхилла. Любовь к путешествиям пересилила: я отправился в путь, хотя слабо представлял, что меня ждет.

А вот первый день: я на первой тренировке в байк-парке, площадке с мостиками и трамплинами разных размеров. Неподалеку, окруженное горами, лежит озеро Тинь, где яркими точками блестят на солнце байдарочники; чуть ближе парни из юношеской сборной Франции по регби перебрасывают друг другу мяч. Мое занятие проходит так: полсотни, наверное, раз я разгоняюсь и с пригорка заезжаю на узкий мостик, подтормаживаю и балансирую на месте, перенося вес с педали на педаль. Как объяснил мой тренер, держать баланс — это важнейший навык для даунхилла: если хочешь эффективно пройти трассу, во время спуска спокойно посидеть в седле не удастся, все время нужно пружинить на ногах и переносить вес тела из стороны в сторону. Чуть позже я пытаюсь проехать десятиметровую трассу, состоящую из мостиков пошире, а потом меня ждет следующее упражнение — спуск с небольшого пригорка. "Когда съезжаешь вниз, не сиди сиднем, тебе нужно постоянно пружинить на ногах, переносить вес из стороны

ДАУНХИЛЛ

Он же — скоростной спуск (в переводе с англ. — "спуск с холма") — экстремальная дисциплина горного велосипеда, суть которой заключается в скоростном спуске с горы или холма по трассе, изобилующей препятствиями. Даунхилл из-за своей высокой травматичности — не самая распространенная разновидность езды на маунтинбайке. Тем не менее в каждом крупном городе России есть школы, где обучают спуску с гор, имеются оборудованные трассы и байк-парки, где можно себя попробовать. Федерация велосипедного спорта России (fvsr.ru) регулярно проводит чемпионаты городов по даунхиллу, а также чемпионат и Кубок России. Главное событие в мировом даунхилле — Кубок мира, который с 1991 года проходит в рамках Кубка мира по маунтинбайку (UCI Downhill World Cup).

в сторону", — втолковывает мне тренер хитрости. При спуске, учит он меня, центр тяжести всегда нужно смещать немного назад. "А если склон крутой, нужно разместить свою задницу практически на заднем колесе, иначе непременно кувыркнешься вперед через голову".

После тренировки приезжаю на берег озера Тинь. Мышцы ноют, я смотрю, как уходит вниз каменный берег, и наблюдаю стайки рыб. А еще думаю про первых людей, которым пришло в голову соревноваться, съезжая на велосипеде с холма. Вспоминаю фото этих парней, которые видел в интернете: 1976 год, Калифорния, первые в истории соревнования по даунхиллу — в пыли, на самодельных велосипедах гоняют бородатые парни в джинсах и клетчатых рубашках. Из защиты — лишь бейсболки на головах. Организовали этот турнир двое парней — Чарли Келли (техник психоделической группы The Sons of Champlin из Сан-Франциско) и его сосед по комнате Гарри Фишер. Несколько лет спустя они организуют компанию по производству горных велосипедов. Сначала она будет называться Mountain Bikes, а потом Gary Fisher — проверь, она существует до сих пор.

СМОТРИ В НЕБО

На следующий день меня ждет новое испытание: трамплин метров пять высотой, за ним лежит огромная надувная подушка, на которую нужно приземлиться. "Когда прыгаешь, ты должен смотреть выше, в небо, и тогда велосипед пойдет вслед за взглядом", — объясняет мне Людовик.

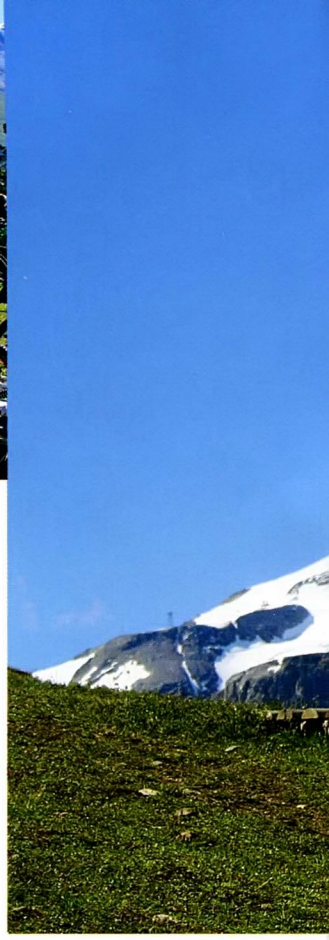
Кстати, этот фокус со взглядом работает не только на трамплине, но и на трассе. Смотреть нужно не в ту сторону, куда несется велосипед, а туда, куда хочешь попасть. "Будешь пялиться в дерево, туда и влетишь. Именно таким образом обрабатывает информацию, взаимодействует с телом наш мозг", — говорит мне тренер. А вот и мой первый прыжок — я врезаюсь в надувную подушку с изяществом нагруженной тележки из супермаркета, велосипед летит в сторону. Поднимаюсь и снова спешу к старту. "Разгоняйся сильнее", "смотри выше", "рви руль на себя в конце трамплина" — кричит время от времени тренер, и у меня вроде выходит все лучше и лучше. Так проходит два часа: приземляясь, каждый раз получаю очередной синяк, вокруг собираются зеваки, аплодируют моему очередному прыжку.

ЧЕЛОВЕК-ГОРА

Одна из главных легенд даунхилла — француз Эрик Барон по прозвищу Красный Барон. Самые его известные рекорды: в 2002 году, во французском Лез-Арке, спускаясь с горы по снегу, Эрик разогнался до 222 километров в час (установил рекорд в спуске по снегу, до сих пор не побит). А в 2002 году, используя велосипед серийного производства, съехал с вулкана Серро-Негро (Никарагуа). Спидометр тогда показал 163 километра в час (наивысшее на тот момент достижение в спуске по гравию). Этот его рекорд побил в 2011 году австриец Маркус Стокл по прозвищу Геракл, он разогнался со Серро-Негро до 164 километров в час.

ЧТО ТЕБЕ НУЖНО, ЧТОБЫ БЕЗОПАСНО ПАДАТЬ

- **Шлем, так называемый фуллфейс,** — он защищает лоб, затылок и челюсть. Кроме того, стоит носить и дополнительную защиту шеи — ошейник, который надевается под шлем и не позволяет шее сильно выкрутиться при ударе.
- **Защитные очки.** Спасают от насекомых, пыли и грязи, которые летят в глаза (а во время съезда со склона они летят, будь уверен).
- **Перчатки** (с защитой косточек пальцев) и **налокотники** — берегут руки от падения.
- **Защита-панцирь** (еще называют "черепахой" и "бодигардом") прикрывает позвоночник и ребра.
- **Велошорты** (или велоштаны) с мягкой подушкой (так называемым "памперсом") — смягчают контакт таза с седлом при неудачном прыжке.
- **Защита коленей и голеней**



КТО КОГО

Наутро меня ждет финальное испытание — трасса для даунхилла повышенной сложности: здесь есть и трамплины, прыгать с которых я тренировался весь вчерашний день. Белая куртка Людовика маячит в нескольких метрах впереди. Мой палец все время лежит на курке тормоза, я выжимаю его постоянно (вопрос лишь в том — с какой силой), это единственный способ держать скорость в разумных пределах. Вспоминаю слова своего наставника: чтобы на крутом склоне сбавить скорость и не свалиться, нужно перенести вес назад, разгружая переднее колесо, и жать передний тормоз, лишь немного, по ощущениям, добавляя работу заднему. С тормозом, думаю я, несясь со склона, нужно обходиться деликатнее, чем с нервной подругой на ПМС: запаниковал, пережал буквально на миллиметр, и велосипед жестко блокирует колесо, в одну секунду отправляя тебя на землю пересчитывать камни.

Местами дорожка, по которой мы спускаемся вниз, настолько узкая, что даже небольшое отклонение с трассы может моментально превратить мое командировочное удостоверение в больничный лист.

Периодически колесо скользит на камешках, предательски близко снося меня к очередному оврагу, в такие моменты я начинаю неконтролируемо выкрикивать проклятия. Так вопят герои роликов “самые жестокие падения” на YouTube, которые мы с коллегами, затаив дыхание, смотрим на работе. “А здесь без тормозов”, — на очередном вираже слышу слова наставника. Послушно убираю палец с рычажка, на этом участке нужно хорошенько разогнаться, иначе никак не въехать на крутой холм, который идет сразу после. Мы пикируем вниз стремительно, как хищные птицы в атаке. А вот короткий и прямой отрезок трассы. Тянутся секунды, я даже расслабляюсь и успеваю бросить взгляд по сторонам. Где-то далеко внизу видны крыши домов, а большое озеро Тинь отсюда кажется пятирублевой монетой. В ушах ревет ветер, я чувствую, что меня просто разрывает от эйфории. Это удивительное чувство — скользить между гор в полной тишине, наедине с воющим в ушах ветром. Надо мной, буквально в паре метров, планирует птица, мы летим рядом несколько бесконечных секунд. Теперь я понимаю, ради чего те бородатые парни в 1976-м затащили свои древние велосипеды в горы — вот ради этого чувства полета.

Капля хлестко бьет по щеке, другая. Ливень начался стремительно, он стучит по шлему, отвешивает пощечины, размазывается по очкам, ухудшая мне обзор. Трасса превращается в грязевую ванну, велосипед то и дело норовит пойти юзом. Мы вылетаем из очередного поворота, я пережимаю тормоз и моментально катапультируюсь из седла. Удар в грудь, мощный тычок в челюсть. Заведенный, я вскакиваю моментально, поднимаю велосипед и нагоняю тренера, еще полминуты — и мы внизу. Дождь стоит такой густой стеной, что я не сразу понимаю, в каком направлении идти к отелю. Бреду по опустевшей деревне, похожий на домовенка Кузю — чумазый, со слипшимися от пота и дождя волосами, но чертовски довольный собой. Я затеял драку с собственным страхом. И я вот здесь, а страх остался где-то там, на горе. ■

3 ГЛАВНЫХ ОТЛИЧИЯ ВЕЛОСИПЕДА ДЛЯ ДАУНХИЛЛА

- **Усиленная рама и обода,** чтобы выдерживать прыжки. Помимо передней вилки с амортизаторами есть задняя подвеска.
- Оснащен **гидравлическими дисковыми тормозами** для более эффективного торможения.
- На колесах — **широкие покрышки (26 дюймов) с агрессивным рисунком протектора** для повышенного сцепления с трассой.

ГДЕ ЕЩЕ ПОКАТАТЬСЯ

ФОРТ ВИЛЛИАМ (ШОТЛАНДИЯ)

Трудная для прохождения трехкилометровая трасса — вызов любому спортсмену. Здесь не раз проводили этапы чемпионата мира по даунхиллу.

ЛЕ-ДЕЗ-АЛЬП (ФРАНЦИЯ)

Летом на этом горнолыжном курорте два десятка живописных даунхилл-маршрутов любой сложности. Перепад высот — от километра до трех.

ПАРК ХАФЬЕЛЬ (НОРВЕГИЯ)

Крупнейший байк-парк в Европе (общая протяженность маршрутов — до 30 километров). Прокат, ремонтные мастерские, кафе, площадки для тренировок.

ЧЕГЕТ (РОССИЯ)

Длина — три километра, перепад высот около 300 метров. Одна из самых сложных официальных трасс в нашей стране (в прошлом году здесь провели Кубок России).

ЖИГУЛИ БАРНОЕ

Варится по фирменному рецепту 1968 года.

Отборный солод, тонкоароматный жатецкий хмель и мягкая вода с глубины 320 метров придают этому пиву индивидуальный, неповторимый вкус.

Процесс брожения занимает 21 день, что позволяет сохранить уникальный аромат хмеля, придать пиву освежающую горчинку и полное солодовое тело.

18+ Реклама.
Алк. 4,9%.

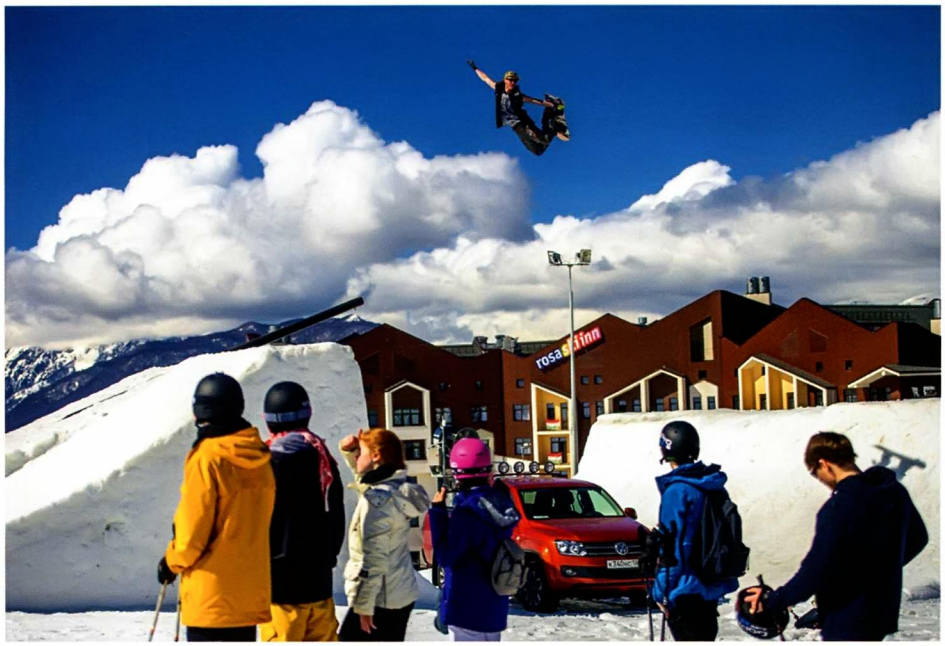
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ОГНИ РАМПЫ

С 12 по 20 марта на курорте “Роза Хутор” прошел лагерь Ski & Snow Camp, организованный журналами Men's Health и Women's Health. Смотри, как это было.

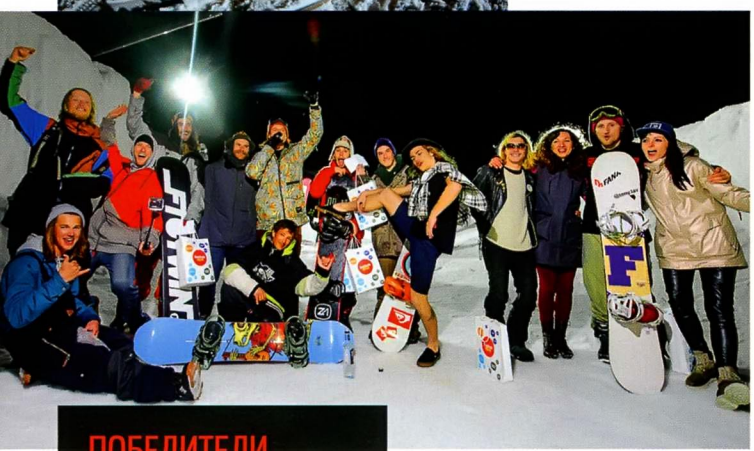
ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН
ФОТО: АЛЕКСАНДР КАТУГИН, КИРИЛЛ УМРИХИН

На плато в окружении заснеженных вершин, где расположилась Горная Олимпийская деревня, утро начиналось так: ты мчишь на скоростном подъемнике ввысь и видишь, как внизу дрожат на ветру макушки елок. Наверху вдыхаешь разреженный горный воздух и вспоминаешь, как в день открытия лагеря выступал диджей Vinilkin. А на следующий день был концерт нижегородской группы The Soul Surfers — ты танцевал, не снимая горнолыжных ботинок, и вернулся в номер под утро. А сейчас ты катишься вниз с горы, попутно решая, куда отправиться после обеда. Неплохо было бы заняться банджи-джампингом в Sky Park AJ Hackett Sochi, который располагается неподалеку? Спустя несколько часов ты уже летишь, раскинув руки, с максимальной высоты — 207 метров. Потом тебя ждет конкурс Ski & Snow: Fun & Profit (совместный — Men's Health и GoPro): нужно снять и смонтировать двухминутное видео о лагере. Кстати, ролик победителя и других



участников можно посмотреть на сайте Mhealth.ru.

Вечером — зрелищный турнир Men's Health Rail Jam: гляди, как эффектно в свете прожекторов шведский райдер Тор Лундстрем летит над трамплином. Кстати, эту уникальную площадку из снежных трамплинов и перил напротив веранды ресторана Easy Livin' специально для турнира разработал американец Джо Стейнфилд, представитель компании Burton, знаменитого производителя одежды и оборудования для сноуборда.



ПОБЕДИТЕЛИ MEN'S HEALTH RAIL JAM:

1. **Тор Лундстрем,** Швеция, 23 года
2. **Антон Лаврентьев,** Россия (Санкт-Петербург), 26 лет
3. **Вадим Бобрышев,** Россия (Петропавловск-Камчатский), 21 год
4. **Глеб Григорьев,** Россия (Санкт-Петербург), 28 лет

СКАЖИ СПАСИБО

Men's Health благодарит за помощь в подготовке и проведении мероприятия: команду отеля Riders Lodge и лично Татьяну Молчанову и Максима Панкевича; ведущего соревнований Владимира Кнафа, диджея Vinilkina и судейскую бригаду во главе с Виталием Михайловым. А также партнеров Ski & Snow Camp: компании Vivax (vivax.ru) и GoPro (gopro.ru), парк Sky Park AJ Hackett Sochi (ajhackett.com), круглогодичный горный курорт "Роза Хутор" (rosaski.ru), отель Riders Lodge и комплекс Derevnya (riderslodge.ru) и компанию "Связной Трэвел" (svyaznoy.travel.ru).

Комплекс "Горная Олимпийская деревня" располагается на высоте 1170 метров на территории курорта "Роза Хутор". Здесь есть все, что нужно современному райдеру: отель Riders Lodge (где во время зимней Олимпиады 2014 года жили спортсмены горнолыжных дисциплин), прокат оборудования и экипировки Burton, школа Riders School и клуб Easy Livin' с открытой верандой.

COOLPHORIA[1]

ЧЕМ ЖАРЧЕ, ТЕМ ПРОХЛАДНЕЕ

Рубашка Silver Ridge[2]

Технология Omni-Wick[3] отводит испарения от тела, создавая потрясающее ощущение прохлады, которое мы называем Coolphoria[1]. Подробнее на сайте: columbia.ru

OMNI-WICK

Columbia

[1] Кулфория [2] Сильвер Райдж [3] Омни-Вик Реклама. Товар сертифицирован. Арт. AM7474. Юридический адрес: 117437, Москва, ул. Миклухо-Маклая, 18, к.2, комн. 102, ОГРН1057747320278

НАБОР МАССЫ '2015

ТЕКСТ, МЕТОДИКА:
ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ГОДОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

ЭТАП III
ЧАСТЬ 1

ФОТО: GETTY / FOTOBANK.RU, АНДРЕЙ БУНДИН

Новый, уже третий, этап годовой программы ознаменован новыми задачами: мы будем усиленно тренировать дельтовидные мышцы и квадрицепсы. Как и в месяцы до этого, основным ударным методом тренировки целевых мышц будут являться кластерные подходы.

Если ты следуешь за нашей годовой программой с самого начала, у тебя наверняка накопились вопросы по поводу ее планирования. Постараюсь ответить на некоторые из них.

В составе каждой тренировки есть всего одно упражнение на ту мышечную группу, которая была заявлена в качестве целевой. Не мало ли? Нет, не мало, более чем достаточно. Напомню, что кластерные подходы предполагают достаточно серьезный вес используемого снаряда и серьезное время нахождения мышц под нагрузкой — это создает в рабочих мышцах достаточный уровень накопления лактата и ионов водорода, чтобы спровоцировать отчетливый гипертрофийный отклик. Если ты все делаешь правильно и верно подбираешь интенсивность кластерных подходов, на второе упражнение на ту же мышечную группу тебя просто не должно хватать. К тому же все наши тренировки, несмотря на указанную целевую группу мышц, нагружают все тело, а потому оставшимся мышечным группам тоже понадобятся твои силы.

Будут ли расти мышечные группы, на которые не создается непосредственный акцент? Да, несомненно. Особенно если эти мышечные группы подвергались усиленной тренировке в предыдущих периодах (снижение уровня нагрузки на них позволит вызвать усиленный эффект суперкомпенсации). Другие же мышцы также получают достаточную стимуляцию к росту, просто другими средствами, а именно — различными способами увеличения времени нахождения мышц под нагрузкой.

Можно ли тренироваться не четыре, а три дня в неделю? Можно, но лучше пытаться уместить все четыре тренировки в одну неделю. Помни, что чем чаще ты сможешь нагружать одну и ту же мышечную группу (в разумных пределах, разумеется), тем быстрее будешь расти. Если ты и в самом деле просто не успеваешь — есть же еще учеба или работа, семья и так далее, — то пытайся найти компромисс, выкраивай время, занимайся по 4 раза в неделю хотя бы половину месяца и т.д. Если же четыре тренировки просто слишком утомляют тебя — отрегулируй интенсивность своих занятий и режим восстановления: наверняка ты используешь слишком большие веса, а также мало ешь и спишь.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

■ Итак, тренироваться ты будешь 4 раза в неделю. Распределять тренировки по неделям можно произвольно, но не рекомендуется проводить более двух тренировок подряд. Например, Тренировка 1 в понедельник, Тренировка 2 в среду, Тренировка 3 в пятницу и Тренировка 4 в субботу. Дополнительные активные тренировки вроде плавания, бега, бокса, футбола и прочего проводить не рекомендуется. Не забывай, что силовые тренировки очень интенсивны сами по себе и требуют должного количества отдыха.

■ Темп выполнения большинства упражнений — нормальный, то есть 2 секунды на опускание снаряда, 1 секунда на подъем. Паузы отдыха между подходами и упражнениями — до полного восстановления.

УПРАЖНЕНИЯ

Тренировка 1	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1. Швунг жимовой со штангой	4(4*2)	3(4*2)	6(4*2)	2*15
2. Присед с низкой штангой	4(4*2)	3(4*2)	6(4*2)	2*12
3. Вертикальная тяга узким хватом	4*12+част.	2*15+част.	5*8+част.	2*20+част.
4. Пулловер со штангой на горизонтали +	2*15	1*30	3*10	2*20
Разгибания плеч в наклоне с гантелями	2*15	1*30	3*12	2*20
5. Тяга выше головы со штангой +	2*15	2*20	3*12	3*15
Шраги рывковым хватом взрывные	2*8	2*12	3*6	3*10
Тренировка 2				
1. Жим на наклонной в Смите	5*10	3*12	6*6	2*15
2. Разводки на наклонной с гантелями	1ДР*10-10-10	1ДР*12-12-12	2ДР*8-8-8	2*20
3. Жим в тренажере (эксцентрический)	3*8	2*12	4*10	1*15
4. Подъем штанги на бицепс стоя	5*8	3*10	6*6	2*15
5. Молоток одной рукой во фронтальной плоскости	1*20	1*20	1*20	1*20
6. Жим Тейта на наклонной с гантелями	5*8	3*10	6*6	2*15
7. Разгибания с гантелями в наклоне сидя	1*50	1*20	1*20	1*20
8. Рывковая тяга на прямых ногах	5*5	3*10	6*4	2*12
Тренировка 3				
1. Присед в Смите (узко)	4(3*5)	3(3*5)	6(3*5)	2*15
2. Высокая тяга рывковым хватом с виса	4(4*2)	3(4*2)	6(4*2)	2*15
3. Тяга гантелей в наклоне поочередно	4*8	3*10	5*6	2*15
4. Вертикальная тяга в тренажере одной рукой +	2*12	1*15	3*10	1*20
Вертикальная тяга в тренажере двумя руками	2*12	1*15	3*10	1*20
5. Сведение лопаток на блоке сидя	3*20	2*30	4*15	2*30
6. Y-разводки на наклонной с гантелями	3*12	2*15	4*10	2*20
Тренировка 4				
1а. Жим штанги узким хватом на наклонной	4*8	3*8	5*10	2*15
1б. Сгибания с гантелями на наклонной	4*8	3*8	5*10	2*15
2. Подтягивания обратным хватом вполовину амплитуды	2*max	2*max	2*max	2*max
3. Жим книзу на блоке вполовину амплитуды	2*20-30	2*20-30	2*20-30	2*20-30
4а. Разводки на горизонтали с гантелями	4*12+част.	3*15+част.	5*10+част.	2*20+част.
4б. Кроссоверы ЗПС	2*20	2*20	2*20	2*20
5. Румынская тяга на одной ноге с гантелями	4*12	3*15	5*10	2*20

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

"ЗПС" – задержка пикового сокращения. Метод, увеличивающий время нахождения мышцы под нагрузкой. В рамках этого этапа нашей программы используется только в упражнении "кроссовер". В середине повтора, когда ты сводишь руки перед собой, дополнительно с силой сократи грудные и задержись в этом состоянии на секунду. После чего продолжи повтор.

"+" – если два упражнения обозначены плюсом, значит, их необходимо выполнять подряд, без отдыха.

1А И 1Б Упражнения, обозначенные как 1а и 1б, означают чередование подходов. Делаешь подход упражнения 1а, отдыхаешь, затем подход упражнения 1б, вновь отдыхаешь, возвращаешься к 1а... И так, пока не сделаешь нужное количество подходов в обоих упражнениях.

"+ЧАСТ" – выполнение частичных повторов в конце подхода. Сделав заданное количество повторов, продолжи, но делай движение лишь на половину или даже на одну треть амплитуды, стараясь сделать еще 10 или более частичных повторов до наступления полного мышечного отказа.

"1ДР*10-10-10" – один дроп-сет, состоящий из трех этапов по 10 повторов каждый. Делаешь 10 повторов, уменьшаешь рабочий вес на 20%, сразу выполняешь еще 10 повторов, затем вновь уменьшаешь вес на 20% и выжимаешь из себя финальные 10 повторов.

"4(3*5)" – кластерный подход. Означает, что тебе необходимо сделать 4 подхода (первая цифра), каждый из которых состоит из 3 мини-подходов (вторая цифра) по 5 повторов (третья цифра). Установи на штангу вес, равный 6–8 ПМ. Сделай с ним 5 повторов, верни штангу на место, отсчитай 10–15 секунд, вновь сделай 5 повторов, опять верни снаряд на место, отсчитай 10–15 секунд и сделай еще 5 повторов. Это будет 1 подход.

Швунг жимовой со штангой

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, КОР

Встань прямо, поставив ступни шире плеч. Ноги выпрями. Штангу держи на уровне плеч, выводя локти вперед. Быстро подсядь, немного согнув ноги **(А)**. Сразу же выпрями ноги и вытолкни штангу на прямые руки над собой **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Важно: в верхней точке гриф должен находиться над твоей макушкой.

Присед с низкой штангой

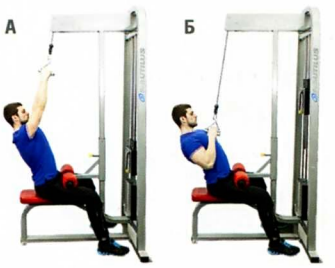
Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Положи штангу на задние дельты, взявшись за нее хватом шире плеч. Ступни на ширине плеч, спина немного прогнута в поясничном отделе **(А)**. Разводя колени в стороны, опустись в глубокий присед **(Б)**. Сразу же вернись в исходное положение. Повтори.

Вертикальная тяга узким хватом

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Прикрепи к блоку V-образную рукоять и сядь на лавку. Возьмись за рукоять, вытяни руки в сторону блока и прогнись в грудном отделе **(А)**. Сводя лопатки, подтяни рукоять к груди **(Б)**. Задержись в таком положении на секунду, после чего плавно вернись в исходное и повтори.



Пулловер со штангой на горизонтали

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Ляг на лавку, взяв в руки штангу. Хват на ширине плеч, руки чуть согнуты, локти развернуты наружу, штанга над плечевыми суставами **(А)**. Плавно опусти штангу назад, как можно ощутимее растягивая широчайшие **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Важно: в процессе опускания штанги делай глубокий вдох.

Разгибания плеч в наклоне с гантелями

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, КРУГЛЫЕ, ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Встань прямо, поставив ступни вместе. Возьми в руки гантели и наклонись, опустив их чуть ниже коленей, ладони разверни друг на друга **(А)**. Отведи плечи вверх и назад, напрягая широчайшие **(Б)**. Вернись в исходное положение. Повтори.

Тяга выше головы со штангой

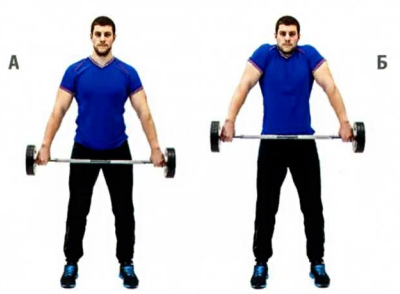
Мышцы: ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Встань прямо, взяв в руки довольно легкую штангу (возможно, тебе хватит и пустого грифа). Возьмись за гриф хватом сверху на ширине плеч **(А)**. Теперь потяни гриф вверх, стараясь поднять его выше головы **(Б)**, и при этом как можно дольше сохраняй направляющее движение локтями вверх. Вернись в исходное и повтори.

Шраги рывковым хватом взрывные

Мышцы: ТРАПЕЦИЕВИДНЫЕ

Встань прямо, взяв гриф широким рывковым хватом **(А)**. Немного наклонись вперед и тут же мощным движением быстро пожми плечами **(Б)**. Аккуратно вернись в исходное и тут же вновь быстро пожми плечами. Продолжай до окончания подхода.



Жим на наклонной в Смите

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ

Установи лавку под углом 30 градусов в тренажер Смита и ложись на нее. Возьмись за гриф хватом чуть шире плеч и сведи лопатки **(А)**. Разводя локти в стороны, опусти гриф на грудь чуть ниже ключиц **(Б)**. Выжми вес в исходное положение. Повтори.

Упражнения выполняет **инструктор клуба "Планета Фитнес – Измайлово" Арсений Богатырев**

Разводки на наклонной с гантелями

Мышцы: ГРУДНЫЕ

Ляг на наклонную скамью, установленную под углом 30–40 градусов, взяв в руки гантели. Подними гантели над собой, развернув ладони друг на друга и чуть согнув руки в локтях **(А)**. По широкой дуге плавно разведи руки в стороны, сводя по пути лопатки **(Б)**. Верни руки в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

Жим в тренажере (эксцентрический)

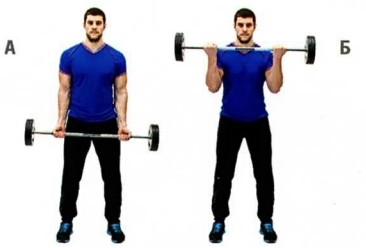
Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ

Сядь в тренажер, сведи лопатки, подай грудь вперед и возьмись за рукояти **(А)**. Выжми рукояти перед собой на почти прямые руки **(Б)**. Теперь медленно, не ускоряясь и не останавливаясь, вернись в исходное положение . Старайся, чтобы на этот возврат у тебя ушло 8 секунд. Сразу же выжми рукояти обратно и повтори.

Подъем штанги на бицепс стоя

Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Стоя прямо, ступни на ширине таза, держи штангу хватом снизу на ширине плеч, руки уже должны быть немного согнуты в локтях **(А)**. Прижимая локти к себе и не раскачивая корпус, согни руки в локтях и подними штангу к плечам **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Молоток одной рукой во фронтальной плоскости

Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Встань, взяв в правую руку гантель. Левой рукой либо держись за опору, либо просто поставь ее на пояс. Разверни ладонь правой руки внутрь **(А)**. Проводя предплечьем вдоль тела, согни руку в локте **(Б)**. Подконтрольно выпрями правую руку. Повтори. Сделав все повторы, отдохни и смени руку.

Жим Тейта на наклонной с гантелями

Мышцы: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Ложись на наклонную скамью, установленную под углом 30–40 градусов. Возьми гантели и подними их над собой, развернув грифы гантелей в одну линию **(А)**. Теперь одновременно согни руки в локтях и отведи локти в стороны, опустив гантели торцами на плечи **(Б)**. Усилием трицепсов и грудных выжми гантели в начальное положение. Повтори.

Разгибания с гантелями в наклоне сидя

Мышцы: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Сядь на край лавки, соедини колени и ступни. Возьми в руки гантели и наклонись. Теперь подними плечи до горизонтального положения **(А)**. Не меняя положения плеч, выпрями руки в локтях **(Б)**. Сделав секундную паузу, подконтрольно согни руки в локтях и повтори.

Рывковая тяга на прямых ногах

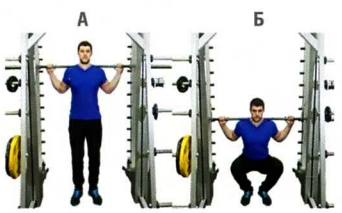
Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, КОР

Возьми штангу широким рывковым хватом, руки выпрями и разведи лопатки. Пятки поставь близко друг к другу, мыски чуть разведи в стороны. Ноги немного согни в коленях **(А)**. Отводя таз назад и удерживая гриф как можно ближе к ногам, наклонись вперед и опусти гриф до середины голени **(Б)**. Подавая таз вперед, вернись в исходное положение. Повтори.

Присед в Смите (узко)

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ

Положи гриф тренажера Смита на трапеции, поставь ступни вместе, чуть согни ноги в коленях, сведи лопатки **(А)**. Не отрывая пяток от пола и не округляя поясницы, опустись в глубокий присед **(Б)**. Мощным движением выпрями ноги почти до конца и вернись в исходное положение. Повтори.



Вертикальная тяга в тренажере одной рукой

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Сядь в тренажер, прогнись в грудном отделе и возьмись правой рукой за рукоять **(А)**. Сводя лопатки, потяни рукоять на себя **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, сразу же смени руки и продолжи.

Вертикальная тяга в тренажере двумя руками

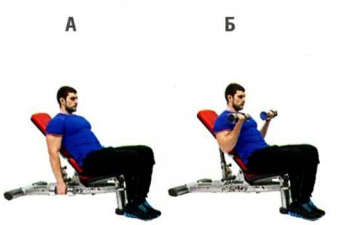
Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Сидя все в том же тренажере, возьмись обеими руками за рукоять **(А)**. Сведи лопатки, опусти плечевой пояс вниз и потяни рукояти на себя **(Б)**. Выдержи секундную паузу, вернись в исходное положение и повтори.

Сгибания с гантелями на наклонной

Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА

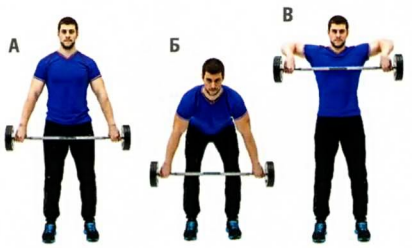
Установи скамью под углом 30–45 градусов. Ляг на нее, взяв в руки гантели. Вытяни руки, расположив их под прямым углом к полу, ладони направь вперед **(А)**. Теперь, не смещая локтей вперед, согни руки **(Б)**. Вернись в исходное положение. Повтори.



Высокая тяга рывковым хватом с виса

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, КОР

Возьмись за штангу уже известным тебе широким рывковым хватом. Ноги поставь на ширину плеч и чуть согни в коленях **(А)**. Немного наклонись вперед, опустив гриф до уровня коленей **(Б)**. Мощно распрями корпус и вырви штангу вверх, подняв гриф до уровня груди **(В)**. Аккуратно "поймай" снаряд, вернувшись в исходное положение. Повтори.



Тяга гантелей в наклоне поочередно

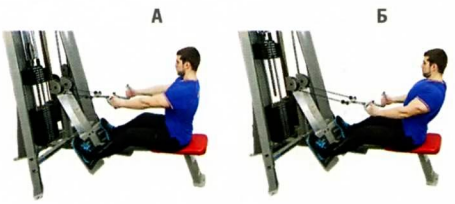
Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Поставь ступни вместе, чуть согни ноги в коленях и, взяв в руки гантели, наклонись вперед. Гантели держи по сторонам от коленей, ладони разверни друг на друга **(А)**. Сводя лопатки, подтяни к поясу правую гантель **(Б)**. Вернись в исходное положение и подтяни к поясу левую гантель **(В)**. Ты сделал 1 повтор. Продолжай в том же духе до окончания подхода.

Сведение лопаток на блоке сидя

Мышцы: СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ

Сядь на тренажер для тяги блока сидя, возьмись за рукоять, упрись ногами в платформу и выпрямись. Руки держи прямыми, разведи лопатки **(А)**. Теперь с силой сведи лопатки **(Б)** и задержись в этом положении на секунду, руки при этом не сгибай в локтях. Разведи лопатки, вернувшись в исходное положение, и повтори.



Y-разводки на наклонной с гантелями

Мышцы: ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНОЙ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Установи скамью под углом 30–40 градусов. Встань коленями на сидушку и ляг на лавку лицом вниз, в руках держи гантели **(А)**. Направляя большие пальцы вверх, подними прямые руки вперед и в стороны так, чтобы в конечной точке, при взгляде сверху, твое тело сформировало букву Y **(Б)**. Вернись в исходное положение и продолжи.

Румынская тяга на одной ноге с гантелями

Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, РАЗГИБАТЕЛИ ПОЗВОНОЧНИКА

Возьми в руки гантели, поставь одну ногу вперед и чуть согни в колене. Вторую оставь сзади на мыске. Гантели держи перед собой и немного сбоку **(А)**. Отводя таз назад и опуская гантели как можно ближе к ноге, наклонись вперед и опусти гантели до середины голени **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, отдохни, после чего смени ногу и продолжи.

Подтягивания обратным хватом в 1/2 амплитуды

Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Возьмись за перекладину хватом снизу чуть уже плеч. Подпрыгни и зафиксируйся в крайнем верхнем положении подтягиваний **(А)**. Теперь медленно опустись вниз, но лишь до прямого угла между плечом и предплечьем обеих рук **(Б)**. Вернись обратно в верхнюю точку, с силой напрягая бицепсы. Продолжай до окончания подхода.

Жим книзу на блоке в 1/2 амплитуды

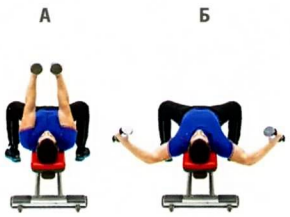
Мышцы: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Прикрепи к верхнему блоку прямую рукоять, возьми ее хватом сверху чуть уже плеч. Отойди на полтора шага от блока, чуть согни ноги в коленях, немного наклонись вперед, выпрями руки и прижми локти к себе **(А)**. Согни руки лишь на половину амплитуды **(Б)** и сразу же выпрями руки обратно. Двигайся достаточно медленно, чтобы ощущать постоянное напряжение в трицепсах. Продолжай, пока не сделаешь все повторы.

Разводки на горизонтали с гантелями

Мышцы: ГРУДНЫЕ

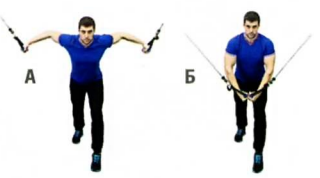
Ляг на горизонтальную скамью, взяв в руки гантели. Подними их над собой, немного согнув руки в локтях и развернув ладони друг на друга **(А)**. По широкой дуге, сводя лопатки, опусти гантели в стороны **(Б)**. Сведи руки обратно, напрягая грудные. Повтори.



Кроссоверы ЗПС

Мышцы: ГРУДНЫЕ

Возьми в руки рукояти верхних блоков, сделай пару шагов вперед, чтобы блоки тянули тебя назад. Поставь одну ногу вперед, немного наклонись вперед и чуть согни руки в локтях **(А)**. Сведи руки перед собой, располагая их под прямым углом к корпусу **(Б)**. Выдержи четкую паузу на сведении, с силой сокращая грудные. Вернись в исходное положение и повтори.



Жим штанги узким хватом на наклонной

Мышцы: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА, ГРУДНЫЕ

Ляг на наклонную скамью, сведи лопатки, подай грудь вперед и возьмись за гриф узким хватом. Сними штангу со стоек и помести над собой **(А)**. Разводя локти в стороны под удобным тебе углом, опусти гриф на верх груди **(Б)**. Выжми штангу на почти прямые руки и повтори.

ГОРОД У ТВОИХ НОГ

Привет! Собираюсь в этом году принять участие в московском Men's Health Urbanathlon. Времени осталось мало — подскажите, как лучше всего подготовиться? Пока ничего, кроме беготни на дорожке, мне в голову не приходит, но этого явно будет недостаточно, ведь в ходе гонки надо будет преодолевать препятствия...

НИЧЕГО СЛОЖНОГО: ЧЕРЕДУЙ дни кардиотренировок и силовые. Например, следуя этой программе — она рассчитана на 4 недели и построена так, чтобы ко дню гонки ты подошел на пике силы и выносливости. Urbanathlon состоится 30 мая, значит, начало занятий у тебя — 3 мая.

Но имей в виду, что этот график тренировок подходит тем, кто уже давно и регулярно бегает. Если ты не из их числа, прямо с завтрашнего дня начинай по утрам постепенно накручивать километры в произвольном режиме, чтобы к началу серьезных тренировок хоть немного подтянуть форму.

Каждую силовую тренировку начинай с разминки, делая по 2 подхода в обоих разминочных упражнениях. В силовых тренировках между кругами отдыхай по 60 секунд, за количеством кругов следи по таблице. В дни кардиотренировок начинай с разминки — минут 5–10 очень неспешного бега или даже ходьбы. Среда и суббота — дни отдыха. Победы тебе на Урбанатлоне!

РАЗМИНКА

1. Медведь

Встань в упор лежа. Подвинь вперед правую ладонь и левую стопу, но не касайся пола коленями **(А)**. Повтори движение левой ладонью и правой стопой **(Б)**. Проползи таким манером 10 метров, после чего, не разворачиваясь, отползи в стартовое положение — это будет 1 подход.

2. Присед с гантелью

Поставь ступни на ширину плеч, возьми гирю обеими руками и держи ее перед грудью **(А)**. Не отрывая пяток от пола, опустись в глубокий присед **(Б)**. Сделай в нижней точке небольшую паузу, после чего сразу же вернись в исходное положение. Сделай 6–8 повторов не до отказа.

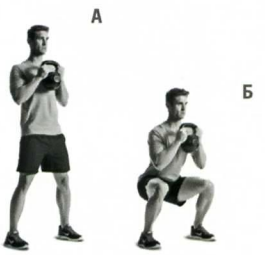
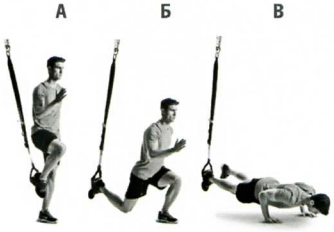


ФОТО: BETH BISCHOFF

КРУГОВАЯ 1

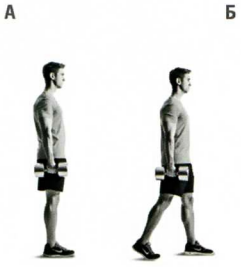
1. Выпад на TRX + Берпи

Вставь правую стопу в петлю **(А)**. Отведи правую ногу назад и опустись в выпад **(Б)**. Поставь руки на пол и отведи правую ногу назад, выведя тело в одну линию с ногами **(В)**. Теперь повтори все движения в обратном порядке и вернись в исходное положение. Повтори. Сделай по 8–10 повторов каждой ногой. Если в зале нет TRX – делай обычные берпи, но уже 15–20 раз.



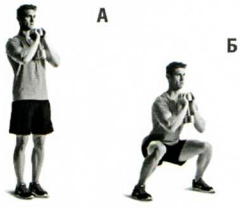
2. Фермерская прогулка с одной гантелью

Встань прямо и возьми в правую руку тяжелую гантель **(А)**. Сохраняя вертикальное положение корпуса, пройди вперед 10 метров **(Б)**. Развернись, смени руку и вернись обратно.



3. Латеральный выпад в ходьбе с гантелью

Встань прямо, взяв гантель обеими руками под верхний диск, и держи ее перед грудью **(А)**. Сделай шаг левой ногой в сторону и опустись в присед **(Б)**. Поднимись и приставь правую ногу к левой. Продолжай шагать влево, опускаясь в присед. Сделай 10 таких шагов, немного подыши и сделай 10 шагов в обратную сторону.



4. Подтягивания широким хватом

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом чуть шире плеч **(А)**. Сводя лопатки и направляя грудную клетку к перекладине, подтянись **(Б)**. Задержись в верхнем положении на секунду, после чего плавно вернись в исходное положение. Повтори. Сделай максимально возможное количество повторов.

РЕКЛАМА
ПРЕПАРАТЫ ТРИХОЛОДЖИК. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. СТР RU.77.99.003.E.050881.11.11 ОТ 11.11.2011Г.
ВЕЛМЕН. ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО. РУ ПN013747/01-2002 ОТ 09.12.2008
БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Энергия и сила
для настоящих мужчин

Марк Фостер, *8-кратный чемпион мира по плаванию (Англия)*

Велмен – комплекс витаминов, минералов и растительных компонентов, разработанный с учетом потребностей мужского организма. Стимулирует физическую и умственную активность, укрепляет иммунитет, поддерживает репродуктивную функцию и сексуальное здоровье.

Рекомендован при астенических состояниях и интенсивных нагрузках. Международный опыт спортивного применения.

Спрашивайте в аптеках.

www.vitabiotics.ru
ok.ru/vitabiotics
vk.com/vitabiotics
facebook.com/vitabiotics.ru

VITABIOTICS
SCIENCE OF HEALTHY LIVING

Велмен Трихолоджик – защита от выпадения, естественный рост волос, здоровая кожа головы.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ ИЛИ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

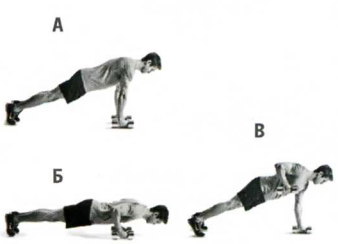
ГРАФИК ТРЕНИРОВОК

	ВОСКРЕСЕНЬЕ КАРДИО	ПОНЕДЕЛЬНИК СИЛОВАЯ	ВТОРНИК КАРДИО	ЧЕТВЕРГ СИЛОВАЯ	ПЯТНИЦА КАРДИО
НЕДЕЛЯ 1	Равномерный бег: 60 минут, спокойный темп	Круговая 1: 2 подхода	Интервальная тренировка: пробеги 800 метров как можно быстрее, затем постой 2 минуты. Сделай 4 таких цикла. После спокойно побегай 20 минут	Круговая 2: 2 подхода	Пороговая тренировка: беги 40 минут. Скорость держи такую, чтобы дыхание не сбивалось и ты мог бы разговаривать с бегущим рядом
НЕДЕЛЯ 2	Равномерный бег: 75 минут, спокойный темп	Круговая 1 и 2: по 2 подхода в каждой тренировке	Интервальная тренировка: 800 метров на предельной скорости, затем отдых на месте 2 минуты. Сделай 5 таких циклов. После спокойно побегай 20 минут	Круговая 2: 3 подхода	Пороговая тренировка: беги 50 минут. Скорость держи такую, чтобы дыхание не сбивалось и ты мог бы разговаривать с бегущим рядом
НЕДЕЛЯ 3	Равномерный бег: 90 минут, спокойный темп	Круговая 1: 2 подхода	Скоростная работа: спринтуй 200 метров, после чего спокойно пробеги еще 200 метров. Сделай 6 таких циклов. После спокойно побегай 20 минут	Круговая 1 и 2: по 2 подхода в каждой тренировке	Пороговая тренировка: беги 50 минут. Скорость держи такую, чтобы дыхание не сбивалось и ты мог бы разговаривать с бегущим рядом
НЕДЕЛЯ 4	Равномерный бег: 60 минут, спокойный темп	Круговая 2: 3 подхода	Скоростная работа: спринтуй 200 метров, после спокойно пробеги еще 200 метров. Сделай 4 таких цикла. После спокойно побегай 20 минут	Круговая 1: 2 подхода	День отдыха: завтра у тебя Урбанатлон!

КРУГОВАЯ 2

1. Отжимания на гантелях + Тяга

Встань в упор лежа, руками опираясь на гантели (А). Согни руки и опусти грудь как можно ближе к полу (Б). Отожмись в исходное положение и сразу подтяни правую гантель к поясу (В). Вернись на прямые руки и повтори отжимание, но тягу сделай уже другой рукой — получишь 1 повтор. Сделай 6–10 повторов.

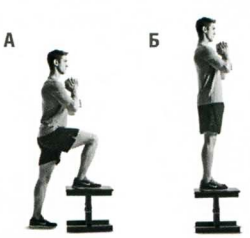


2. Румынская тяга на одной ноге с гантелью

Возьми в правую руку гантель и перенеси вес на слегка согнутую левую ногу (А). Наклонись вперед и опусти корпус почти до параллели с полом, свободную ногу синхронно подними и держи в одну линию с телом (Б). Вернись в исходное положение. Сделай 10 повторов, смени ногу и продолжи.

3. Зашагивания на лавку с гантелью

Возьми гантель обеими руками под верхний диск и помести снаряд перед грудью. Встань в шаге от лавки, поставь правую ногу на лавку (А). Не помогая себе левой ногой, поднимись на лавку (Б). Отшагни обратно в исходное положение — это 1 повтор. Сделай 6–8 повторов, после чего смени ногу и продолжи.



4. Тяга одной рукой на TRX

Возьмись левой рукой за обе петли и потяни их на себя, правой рукой потянись в сторону крепления TRX (А). Выпрями левую руку, поверни тело вправо и потянись правой рукой назад (Б). Вернись в исходное положение. Сделай 12 повторов, смени руку и продолжи. Если в зале нет TRX — делай подтягивания на низкой перекладине таким же манером.

УРБАНАТЛОН-2015

MH URBANATHLON

Это ежегодная городская приключенческая гонка, где каждый может показать все, на что способен! В этом году мероприятие пройдет 30 мая в Москве. Маршрут протяженностью около 10 км проложен по территории ВДНХ и Останкинского парка. Каждый участник должен будет преодолеть 6 препятствий: перенести покрышки по бревнам, пройти по горизонтальной стене, преодолеть серию барьеров разной высоты, пирамиду и вертикальные лестницы, проникнуть сквозь ряд подвешенных покрышек. Ветеранам движения сообщаем: в этом году препятствия гораздо сложнее, чем в прошлые.

УЧАСТИЕ В ГОНКЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ

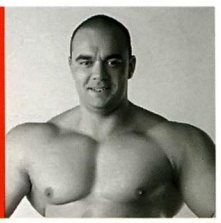
Бегут мужчины и женщины, старт — по 10 человек через каждую минуту. Стоимость участия — 800 рублей при оплате до 15 мая, 1000 рублей при оплате до 29 мая или 1500 рублей, если платишь на месте старта в день мероприятия. Зато! Общий призовой фонд составит 200 тысяч рублей, награду получат первые пять финалистов и в мужском, и в женском разрядах (по 30, 25, 20, 15 и 10 тысяч рублей соответственно).

РЕГИСТРАЦИЯ

На mhealth.ru/urbanathlon.
Ждем тебя на ВДНХ!

Ноу-хау

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



Занимаюсь по вашей годовой программе – 2015, через неделю начнется этап 5–8 недели, а тренажера для выполнения тяги Т-штанги широким хватом, увы, нет. Чем можно заменить данное упражнение в программе?

АЛЕКСАНДР

Это упражнение предназначено для проработки мышц середины спины без нагрузки на поясничный отдел позвоночника. Поэтому идеальной заменой будет либо фронтальная тяга с опорой для груди (в соответствующем тренажере с вертикальной посадкой), либо тяги с гантелями лежа животом на наклонной скамье. Также можно попробовать подтягивания на низкой перекладине и TRX. Единственный момент: при выборе варианта TRX увеличь количество повторов, ибо возможности добавить отягощение на пояс у тебя не будет. Так что просто делай подходы до отказа или замедляй эксцентрическую фазу — когда опускаешься на прямые руки. Например, делай это не за 1-2 секунды, а за 8–10.

Вопрос по тренировке Дуэйна "Скалы" Джонсона на гипертрофию из февральского номера: можно ли выполнять ее с тем же эффектом, но не по кругу? Зал, в который хожу, мал, и если выполнять по установке, то займу многие тренажеры.

VLAD

Вполне можно. На самом деле построение тренировок по принципу круговых не вполне соответствует заявленной задаче — мышечной гипертрофии. В случае с Джонсоном такой подход более чем оправдан, ибо Скала занимается уже много лет и просто исчерпал возможности разнообразить тренинг. Тем же, кто занимается не так давно, круговая тренировка, даже настолько продуманная, может и не дать желаемого эффекта. Так что спокойно делай упражнения по порядку — сначала все подходы первого упражнения, затем все подходы второго и так далее. Это, кстати, позволит тебе использовать более тяжелые рабочие веса, что всегда плюс.

Мне 28 лет, хожу в тренажерный зал 1,5 года, три раза в неделю по часу-полтора. Однако очень люблю отжимания и подтягивания, выполняю дома каждый день (когда не хожу в зал). На данный момент в среднем по 200 отжиманий и 50 подтягиваний (просто в течение вечера в 5–8 подходов). Знакомые говорят, что не стоит так перегружаться, что дни отдыха нужны для восстановления. Вопрос: так ли это?

АЛЕКСЕЙ

Насчет перегрузок в данном случае можно беспокоиться, только если ты занимаешься не по общим схемам, а по сплиту. То есть если уделяешь все тренировочное время в зале отдельной мышечной группе или одной-двум. Тогда редкие, но объемные тренировки на один регион не позволят выполнять комплексные упражнения (отжимания и подтягивания) без опасности перегрузить уже измочаленные мышцы. А в тренировках на все тело дополнительная работа будет служить полезной для восстановления кондиционной тренировкой. Многие тренеры рекомендуют ее даже топовым атлетам, переживающим жесточайшие нагрузки. Так что подтягивайся и отжимайся на здоровье, все будет хорошо!

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ

БОЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ

КАРДИГАН — ТВОЙ ЛУЧШИЙ ДРУГ, КОГДА НА ДЕНЬ МНОГО ПЛАНОВ, НО НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПЕРЕОДЕТЬСЯ. НАДЕНЬ ЕГО ЗАСТЕГНУТЫМ С СОРОЧКОЙ И ГАЛСТУКОМ — И ОТПРАВЛЯЙСЯ В ОФИС. ЗАКОНЧИЛ С ДЕЛАМИ? КАРДИГАН НАРАСПАШКУ, СТЯГИВАЙ ГАЛТУК, РАССТЕГИВАЙ ВЕРХНЮЮ ПУГОВИЦУ НА РУБАШКЕ — И ДУЙ НА ВЕЧЕРИНКУ, ТЫ УЖЕ ПРИ ПАРАДЕ.

LL & SLIDE

ДАВАЙ БОДРЕЙ

МОДА СЕЙЧАС ТАКАЯ, ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ НОСИТЬ ЧТО УГОДНО: ШИРОКИЕ ШТАНЫ, УЗКИЕ ШТАНЫ, ЯРКИЕ ШТАНЫ, ИЛИ ВООБЩЕ — ШОРТЫ. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ЭТО НЕ БЫЛО БАНАЛЬНО. А ЛЕТО — САМОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ БУЙНЫХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ, ТАК ЧТО ПРИСТУПАЙ.

Футболка **Marc Jacobs**
Брюки **Tommy Hilfiger**
Куртка **Zara**
Кеды **Premiata**

Плащ **Etro**
Брюки **Etro**
Кроссовки **adidas Porsche Design**

Бомбер, брюки **Versace**
Футболка **Marc Jacobs**
Кеды **Premiata**
Шляпа **Borsalino**

Толстовка, поло и шорты
Marc Jacobs
Леггинсы **Uniqlo**
Кеды **Premiata**

Куртка **Belstaff**
Джинсы **Calvin Klein Jeans**

Фотограф
Richard Machado
Ассистент фотографа
Perry Flowers
Стиль **Alexey Kazakov**
Визаж **Sylvia Dimaki @ MC2 Management using Mac Cosmetics**
Модель **Andre Z @ Ford Models**

Дафлкот **Michael Kors**
Пуловер **Uniqlo**
Джинсы **Levi's**

Пиджак, сорочка, брюки
Christopher Kane
Толстовка **adidas**
Porsche Design
Кеды **Premiata**
Рюкзак и кепка **Prada**

ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ

ВОКРУГ ВСЕ ЦВЕТЕТ, ВСЕ ИЗМЕНЯЕТСЯ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ НАШЕСТВИЕ ЗАПАХОВ НА ТВОЙ НОС ПРИНИМАЕТ ГЛОБАЛЬНЫЕ МАСШТАБЫ, ТАК ЧТО ПОСТАРАЙСЯ ХОТЯ БЫ НЕ ПЕРЕБАРЩИВАТЬ С АРОМАТОМ СОБСТВЕННОГО ПАРФЮМА. ОГРАНИЧЬСЯ ОДНИМ-ДВУМЯ ПШИКАМИ КАКОЙ-НИБУДЬ ИЗ ЭТИХ ЛЕГКИХ И НЕНАВЯЗЧИВЫХ НОВИНОК.

Michael Kors
Michael Kors for Men

adidas Originals
adidas Originals by Jeremy Scott

Mexx
Spring Is Now Limited Edition

Loewe
Solo Loewe Cedro

Karl Lagerfeld
Paradise Bay

Maison Martin Margiela
Replica At the Barber's

Trussardi
Blue Land

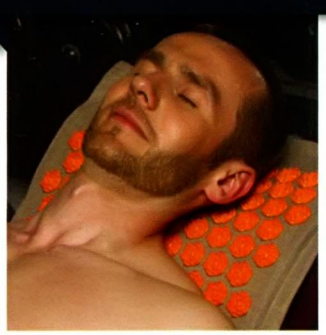
МАТ, ПОЛЕЗНЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

МАССАЖНЫЕ МАТЫ PRANAMAT ECO — ЭТО НАСТОЯЩИЙ МЭЙНСТРИМ: ИХ ИСПОЛЬЗУЮТ В СВОИХ ПРОГРАММАХ ЛУЧШИЕ ЕВРОПЕЙСКИЕ СПА-САЛОНЫ, ЙОГА-СТУДИИ И ФИТНЕС-КЛУБЫ. ЭТОТ МАССАЖНЫЙ МАТ ЕСТЬ У МНОГИХ ЗНАМЕНИТОСТЕЙ — ВЕДЬ КОМУ, КАК НЕ ИМ, ИЗВЕСТНО, ЧТО ПОДДЕРЖИВАТЬ СЕБЯ В ПРЕКРАСНОЙ ФОРМЕ ПРОСТО НЕОБХОДИМО. А С PRANAMAT ECO ДЕЛАТЬ ЭТО НАМНОГО ЛЕГЧЕ.

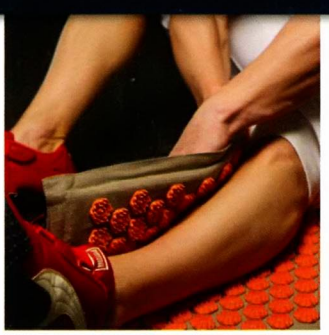
Массажные маты Pranamat появились относительно недавно, но уже получили широкое признание на западе. И это неудивительно, ведь для того, чтобы поддерживать себя в хорошей форме, быть здоровым, бодрым и энергичным на протяжнии всего дня, нужно просто уделить 15-20 минут в день массажу. Массаж на Pranamat снимает напряжение в мышцах, улучшает кровообращение, насыщает ткани кислородом. Как при классическом массаже, во время использования массажного коврика Pranamat в организме вырабатываются «гормоны счастья» — эндорфины, которые дарят чувство спокойствия и удовлетворения. А экоматериалы и стильный дизайн массажных матов Pranamat с самых первых секунд настраивают организм на расслабление и получение положительных эмоций.

Pranamat создан специально для тех, кто знает толк в стильных и функциональных вещах, ощутимо повышающих качество жизни. Для тех, кто хочет радоваться каждому новому дню — с отличным самочувствием и в прекрасном настроении.

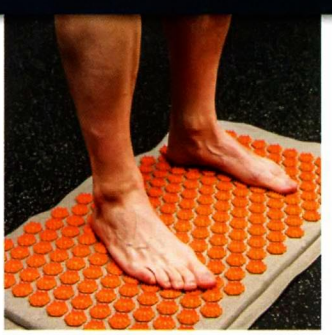
PRANAMAT ПОМОЖЕТ:



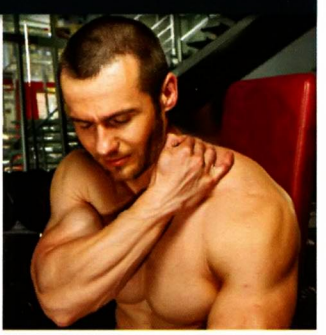
ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ
Полежите 10-15 минут на мате Pranamat после напряжен ного дня. Приятный массаж поможет вам расслабиться, избавиться от чувства переутомления, восстановить силы и зарядиться энергией.



СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ
После интенсивных нагрузок в зале, когда мышцы «забиты», используйте Pranamat 5-10 минут, чтобы снять напряжение, восстановить подачу кислорода и повысить эффективность тренировки.



ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ
Когда вы чувствуете усталость, переутомление, недостаток энергии, начните свой день с массажа стоп. Такой массаж стимулирует кровообращение, улучшает иммунитет, помогает организму проснуться.



ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ
Улучшение кровообращения и снятие мышечных спазмов избавит вас от головных болей и болей в спине, вызванных перенапряжением, стрессом или защемлением нервов в шейном отделе позвоночника.

РЕКЛАМА

Скидка для читателей Men's Health **10%**. Заказывайте до 30 мая с промокодом «**SALE10**» на www.pranamateco.ru

Pranamat ECO
НАТУРАЛЬНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НА
WWW.PRANAMATECO.RU
+7 (495) 777 5231

ПРОИЗВЕДЕНО В ЕВРОПЕ

300 СПОРТИВНЫХ

Горячие хетчбэки — это Супермен, Бэтмен и Человек-паук автомобильного мира: они могут скрываться за заурядной внешностью и даже носить очки, но ты только попробуй перейти им дорогу! С дымом, ревом и огнем они поставят на место практически любого. В 2015 год эти парни влетели с невиданными доселе показателями. Вот 6 горячих хетчбэков (в том числе 4 новорожденных), для которых психологический рубеж в 300 л. с. уже пройден, а значит, впереди — только смирительная рубашка.

Volkswagen Golf R

ДВИГАТЕЛЬ: R4, 2,0 TSI
МОЩНОСТЬ: 300 Л. С.
КРУТЯЩИЙ МОМЕНТ: 380 НМ
КПП: DSG, 6-МКПП
0–100 КМ/Ч: 4,9 СЕК.
МАКСИМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ: 250 КМ/Ч
ПРИВОД: ПОЛНЫЙ

1

Volkswagen Golf R

Половое созревание — причина появления на свет не только прыщей и щетины, но и автомобильного класса "горячие" хетчбэки. Мальчики, подрастая, хотят девочек и покататься. Но тут их ждет облом.

Глобальная несправедливость этого мира вот в чем: по молодости тебе хочется крутую и мощную машину, но на нее нет денег; потом деньги у тебя, возможно, появляются, но ты тратишь их на вместительный минивэн, потому что ты уже: а) не так молод и безрассуден; б) не так холост. Ну и — твой отросший живот надо возить по кочкам осторожно, плавно.

Горячие хетчбэки делают скорость и молодость ближе друг к другу. У тебя, юнец, нет денег на суперкар? Ок, купи пока "горячий" Golf, заряженный чистым адреналином. Так, по крайней мере, было в 70-е, когда на свет появился отец-вдохновитель этого класса машин — Golf GTI.

Из проекта, который на свой страх и риск в свободное время разрабатывали два работника концерна Volkswagen, будущий GTI сначала дорос до ограниченной серии в 5000 экземпляров с мотором от Audi 80 GTE, а потом, и очень быстро, — до культового статуса ("тираж" этого автомобиля с начала выпуска в 1976 году превысил уже 2 млн экземпляров).

У первого GTI было 110 "лошадей", но, похоже, эти жеребцы и кобылы зря времени не теряли. К нашему 2015-му их под капотом "заряженного" Golf стало ровно в два раза больше. Но и это еще не все: за эти годы и у GTI появился злой брат — Golf R.

Считается, что переднеприводная машина при мощности более 250 "лошадей" становится плохо управляемой. Поэтому когда в Volkswagen решили, что у Golf может быть версия еще в 300 "лошадей", они добавили к ней полный привод. В зависимости от того, какие силы действуют на машину, муфта Haldex пятого поколения может делать Golf R чисто переднеприводным, заднеприводным или делить момент между осями. Это дает пилоту безграничные возможности.

Этот Golf может не только ездить, но и летать. В буквальном смысле. Нажми газ в пол перед небольшим холмиком (если живешь в Питере — к твоим услугам Дворцовая набережная), и твоя машина преодолеет его в лучших традициях раллийных болидов — эффектный прыжок, визг шин и рев мотора. А мотор тут настроен так, чтобы звучать басовито, как V8.

Но самое крутое в Golf R — то, что он не выпендрежный. На вид — практически обычный, по-немецки строгий Golf. Если ты его купишь, жена (родители, или кто там тебя контролирует) и не догадается, что у вас в гараже живет оборотень ("...милая, ты права: покупать спортивную машину глупо и опасно, так что я взял городской хетчбэк»).

Впрочем, если собрался покупать R сейчас, лучше подожди чуть-чуть — VW вот-вот выкатит новинку: настоящий убер-Golf под грифом "R400". Да, ты правильно понял: "400" — это мощность. Прощай эпоха "горячих" хетчбэков — пришло время хетчбэков раскаленных!

ИСТОРИЯ ГОРЯЧКИ

1976 Golf GTi вырвал 110-сильное сердце у Audi 80 и заставил биться в своем 810-килограммовом теле. Итог: 0–100 км/ч за 9 секунд

1984 Golf GTi 1,8 — мотор большего объема пришел с "табуном" в 129 л. с.

1989 Golf Rallye — ограниченная серия из 5000 машин со 160 "лошадьми" каждая

1992 Golf GTi с 2-литровым мотором предлагался в 115- и 150-сильном варианте. Параллельно появляется Golf VR6 со 174-сильным V6 объемом 2,8 литра

2002 Golf R32 — с 3,2-литровым шестицилиндровым двигателем, мощностью 241 л. с.

2004 Golf GTi — 200-сильный 2-литровый турбомотор

2007 Golf GTI W12-650 хоть и был сделан в одном экземпляре, но шуму наделал много: 650 л. с., разгон до 100 км/ч за 3,7 секунды, максимальная скорость — 325 км/час

2009 Golf R манил 256 "лошадьми" и полным приводом

2013 Golf GTi — 220 л. с. — ровно в два раза больше, чем у первого Golf GTi

2

Ford Focus RS

По большому счету, от горячих хетчбэков всегда ждали трех умений: первым уйти со светофора, эффектно жечь резину и реветь мотором так, чтобы соседи поседели в самых неожиданных местах. Так было в 70-е, так дело обстоит и сегодня. Вот только инструменты, которыми решаются подобные задачи, изменились. И если раньше эти "зажигалки" делались по простому рецепту (в кузов поменьше — мотор побольше), то на примере недавно представленного Focus RS видно, как далеко мы ушли от той поры.

Для мощного старта на светофоре или в драг-рейсинге уже мало просто вдавить педаль в пол. Сначала ты должен выбрать и включить в меню компьютера систему Launch Control ("контроль запуска"); потом врубить первую передачу и выжать педали газа и сцепления, чтобы машина зафиксировала обороты двигателя на оптимальной отметке. Теперь, когда ты бросишь сцепление, Focus RS без пробуксовок и заминок моментально уйдет в точку. Для этого Launch Control задействует электронику управления двигателем, "мозги" антипробуксовочной системы и всю остальную имеющуюся у него под кожей электронику.

Драг-рейсинг — хорошо, но дрифт лучше? Focus RS не будет спорить. Он просто предложит тебе "дрифт-режим" (впервые на серийной машине). Забудь, что раньше занос обеспечивала только твоя нога на газе и вытянутый вовремя ручник, тут все хитрее. Чтобы Focus RS эффектно скользил в виражах, достигая боковых перегрузок в 1G, его компьютеры 100 раз в секунду подстраивают работу всех систем. И пусть звучит это так, будто машину для хулигана делал очкарик-зануда, но без этого RS превратился бы в серийного убийцу.

Далеко не каждый водитель без интеллектуальной системы полного привода Ford Performance All-Wheel Drive, динамической системой контроля тяги в поворотах Dynamic Torque Vectoring и остального арсенала электроники смог бы скакать на всех 320 "лошадях" этого "Фокуса". Железный конь сбросил бы своего наездника.

Чтобы обуздать мощь RS, эту модель впервые в истории "Фокусов" сделали полноприводной. Если хочешь блеснуть познаниями, можешь рассказать друзьям, что на задней оси RS установлен угловой редуктор и две многодисковые муфты, управляемые электроникой.

ИСТОРИЯ ГОРЯЧКИ

1970	Escort RS1600 — первый Ford с приставкой RS (Rallye Sport), 116 л. с.
1975	Второе поколение Escort RS1800, 115 л. с.
1984	Escort RS Turbo выдавал 132 л. с.
1992	Ford Escort RS Cosworth
1995	Ford Escort RS2000 предлагается на выбор с полным или передним приводом
2001	Первый Focus RS имел 215 л. с.
2008	Второе поколение Focus RS, 300 л. с.

Ford Focus RS

ДВИГАТЕЛЬ: R4, 2,3 ECOBOOST
МОЩНОСТЬ: 320 Л. С.
КРУТЯЩИЙ МОМЕНТ: Н/Д
КПП: 6-МКПП
0–100 КМ/Ч: Н/Д
МАКСИМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ: Н/Д
ПРИВОД: ПОЛНЫЙ

Honda Civic Type R

Последний раз "горячий" Civic можно было купить новым в дремучем 2010 году. С тех самых пор фанаты Honda ждут нового пришествия легенды. И это пришествие случилось в 2015 году на Женевском автосалоне.

Не остыл ли за 5 лет Type R? Скорее остынет ад. Его турбированный 2-литровый двигатель (с непосредственным впрыском и системой изменения фаз газораспределения) уже с 2500 об/мин обрушивает на дорогу 400 Нм крутящего момента, а с 6500 об/мин в машину "впрягаются" все ее 310 "лошадей". На то, чтобы переключиться на следующую скорость, у пилота остается еще 500 "оборотов" — красная зона тахометра у Type R начинается с 7000 об/мин.

Еще два года назад, в разгар работы над машиной, инженеры Honda вышли из ангара и, не стирая масла с рук, объявили: у них получается самый быстрый переднеприводный хетчбэк этой жалкой планетки. Мол, на трассе Нюрбургринг он надерет задние бамперы всем. Многие тогда шутили, что японцам проще сразу сделать харакири, чем воплотить в жизнь эти обещания. Однако ребята из Honda все же совершили чудо и сделали 310-сильный переднеприводный Civic управляемым.

Type R 2015 года превзошел на "Северной петле" (как еще называют Нюрбургринг) всех своих конкурентов во главе с прошлым рекордсменом — Renault Megane RS Trophy-R (7:54.36), пролетев трассу за 7:50.65.

Естественно, на одном новом моторе Type R уехал бы не дальше отбойника в первом повороте. За 5 лет работы машину перекроили полностью — алюминиевая подвеска создана с нуля, а в переднюю ось встроена механическая многодисковая блокировка дифференциала. Все это помогает Civic уживаться с чудовищной мощностью и связанными с ней перегрузками.

Фанаты боялись, что Honda откажется от классической "механики". К счастью, этого не произошло — Type R по-прежнему комплектуют ручной КПП. Но вот что беспокоит, так это внешность этого хетчбэка.

Когда-то Type R отличался от обычного Civic только красной эмблемой Honda да еще парой штрихов. Новый же выглядит так, будто его рисовал напившийся энергетиков тинейджер. Да, мы знаем, что на самом деле все эти диффузоры, антикрылья и прочие спойлеры понавырастали тут для охлаждения мотора и создания прижимной силы на максимальных 270 км/ч, но от этого не легче. За те 5 лет, что фанаты ждали новый Type R, они повзрослели, а сам Civic будто впал в детство. На такой машине хорошо ездить в компьютерной игре, но парковаться у офиса даже как-то неприлично.

ИСТОРИЯ ГОРЯЧКИ

1997 Первое поколение Civic Type R: 185 л. с., 160 Нм и 1090 кг веса

2001 Type R 2 предлагает уже 200 л. с. и 196 Нм на 1246 кг

2006 В третьем варианте мощность выросла всего на 1 л. с. — 201, а крутящий момент даже стал меньше — 193 Нм

Ч

Mercedes A 45 AMG

А-класс никогда до этого не получал версий AMG. Так что это первый блин, и он, блин, реально первый во многом. А 45 — компьютер на колесах, балансирующий на грани двух миров: то ли горячий хетчбэк, то ли суперкар. Это не игрушка для пацанов с района, какими были первые "хот-хэтчи", а коляска для мальчиков-мажоров. У ПТУ на таком не паркуются, у МГИМО — да.

К услугам водителя 7-ступенчатый "робот", полный привод и 360 элитных (а других у Mercedes и не водится) "кобыл". Открой капот, и на крышке двигателя прочтешь имя того, кто вручную собрал его для тебя. Знай, перед тобой самый мощный 2-литровый мотор на Земле с системой охлаждения сложной, как адронный коллайдер.

Mercedes A 45 AMG

ДВИГАТЕЛЬ: R4, 2,0-ЛИТРОВЫЙ
МОЩНОСТЬ: 360 Л. С.
КРУТЯЩИЙ МОМЕНТ: 450 НМ
КПП: 7-AMG SPEEDSHIFT DCT
0–100 КМ/Ч: 4,5 СЕК.
МАКСИМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ: 250 КМ/Ч
ПРИВОД: ПОЛНЫЙ

А 45 AMG звучит так, словно выхлоп для него настраивал сам Бах, и этот звук проходит через всего тебя, разгоняя по коже мурашки, заставляя сердце замирать, а зрачки расширяться. Да, своим ценником он убивает идею доступной скорости — пока на такой накопишь, у тебя появится лысина. Но с другой стороны, должны же быть горячие хетчбэки и для зрелых мужчин?

Успешному и богатому ездить на Focus, Golf или Civic не пристало, а вот на маленьком дьяволе от Mercedes AMG — самое то. Это вам не почтенный S-Class и не бандитский "гелек". В такой куда охотнее сядет молодая красотка, а что еще, скажите на милость, нужно мужчине? Разве что роскошный салон да отличная аудиосистема — так ведь и они тут есть.

ПРИМЕТЫ СКОРОСТИ

Эти детали помогут отличить "горячую" машину от "холодной" не на ощупь, а на глаз.

АНТИКРЫЛО

Как и следует из названия — крыло наоборот. Если самолету требуется подъемная сила, то быстрой машине — прижимная. Вот эта штука и направляет воздух так, чтобы автомобиль на скорости прилипал к дороге.

СПЛИТТЕР

Создает прижимную силу, в данном случае — в носовой части машины. Жизненно необходим для хорошей управляемости на скорости.

ДИФФУЗОР

Уменьшает подъемную силу воздуха, пролетающего под днищем автомобиля, а также снижает турбулентность.

Audi RS3 Sportback

Это даже не Супермен. Это Халк. Настолько разительные перемены могут происходить с горячим хетчбэком от Audi. На нем легко можно под одобрительные улыбки мамаш отвезти детей в школу, а потом сорваться с места и настолько свирепо улететь вдаль, что старшеклассницы начнут тайно делать татуировки с твоим портретом.

367 "лошадей" при весе 1520 кг — это как если бы в Давида вселились силы Голиафа, причем им было бы тесно и они постоянно рвались бы наружу. Первой жертвой этих сил стал Mercedes A 45 AMG, который лишился звания самого мощного горячего хетчбэка Земли, проиграв, хоть и немного, но зато по всем параметрам: 360 "лошадей" против 367, 450 "ньютонов" против 465 и, наконец, 4,5 секунды до 100 км/ч против 4,3.

Только вдумайся — еще какие-то 24 "лошади", и этот хетчбэк по мощности обгонит Ferrari Testarossa, который был так крут, что его фотографией украшали пачки презервативов (мол, если девушка не вдохновляет — глянь на эту тачку, и все сразу получится).

Audi RS3 Sportback

ДВИГАТЕЛЬ: R5, 2.5 TFSI
МОЩНОСТЬ: 367 Л. С.
КРУТЯЩИЙ МОМЕНТ: 465 НМ
КПП: 7-STRONIC
0–100 КМ/Ч: 4,3 СЕК.
МАКСИМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ: 280 КМ/Ч
ПРИВОД: ПОЛНЫЙ

Если сравнивать RS3 Sportback с его мирным собратом A3 Sportback, то тут отличий будет едва ли не больше, чем сходств. В основе "горячей" версии лежит иная платформа — отсюда заниженный на 25 мм дорожный просвет и более широкая колея, дающие столь необходимую цепкость на дороге. Естественно, и коробка передач для такого мощного мотора потребовалась своя — семиступенчатый "робот" S-tronic.

Как и у всех RS, у "трешки" полный привод quattro с "похудевшей" и "поумневшей" муфтой Haldex пятого поколения. Для полного счастья можно заказать карбоно-керамические тормоза, кресла с углепластиковым каркасом, магнитореологические амортизаторы и отключение ограничителя максимальной скорости, что позволит щекотать стрелкой спидометра отметку 280 км/ч. Наклейка "Официальный спонсор ГИБДД" в базовую комплектацию пока не входит.

ИСТОРИЯ ГОРЯЧКИ

1999 Первая Audi S3 поставлялась с 210- или 225-сильными двигателями

2006 Во втором поколении мощность достигла 261 л. с.

2011 Первая RS3 получила сразу 335 л. с. и 450 Нм

BMW M135i

ДВИГАТЕЛЬ: R6 3,0 TWINPOWER TURBO
МОЩНОСТЬ: 326 Л. С.
КРУТЯЩИЙ МОМЕНТ: 450 НМ
КПП: 6-МКПП, 8-АКПП
0–100 КМ/Ч: 4,7 СЕК.
МАКСИМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ: 250 КМ/Ч
ПРИВОД: ЗАДНИЙ ИЛИ ПОЛНЫЙ

ПРЕМЬЕРА 2015

BMW M135i

Итак, ты уже познакомился с передне- и полноприводными маленькими монстрами, пришла пора встречать и самый редкий и неистовый вид — заднеприводный горячий хетчбэк. Такие традиционно готовят только в Баварии.

Представленный в этом году обновленный BMW M135i — это 326 мюнхенских "коней", которые вращают задние колеса машины, вес которой всего полторы тонны. В итоге с 0 до 100 км/ч эта ракета долетает за 5,1 секунды, но это если мы говорим о версии с механической КПП, а ведь есть еще и "автомат", и он "выстреливает" до сотни за 4,9 секунды.

Хочешь еще быстрее? Она может! Если заказать версию с только что отметившей 15-летие системой полного привода xDrive, то такая 135-я справится с разгоном за 4,7 секунды. Кстати, и сама "копейка" — недавний юбиляр. В прошлом году BMW 1-Series исполнилось 10 лет. И все эти годы она становилась все спортивнее и спортивнее.

До 2007 года существовали только 5-дверные семейные версии, потом к ним добавился 3-дверный вариант, ну а в 2008-м дебютировала первая по-настоящему горячая "копейка" — 1-Series Coupe, под капотом которой стоял 306-сильный 3-литровый twin turbo.

Мы до сих пор не можем забыть кайф, который испытали на премьере той машины, гоняя по мокрой от дождя гоночной трассе шведского острова Готланд. Мало что может так щекотать нервы, как сочетание заднего привода, легкого автомобиля, огромной мощи и хорошего гоночного трека.

Это был аппарат для настоящего аса, где все — в руках и ногах пилота. Стоило стрелке тахометра переползти за 1300 об/мин, как начиналась зона максимального крутящего момента: и аж до 5000 об/мин ты мог пользоваться 400 Нм по своему усмотрению. В итоге на любой скорости ответ машины на нажатие газа в пол был всегда один — сиюминутный рывок вперед (даже если на спидометре уже за 200 км/ч). При этом каноническая развесовка по осям 50:50 и четко настроенная подвеска позволяли и повороты проходить очень резво. Интуитивно понятные реакции машины и полное ощущение единства водителя и его автомобиля — это то, за что мы всегда ценили BMW, и хорошо, что баварцам удалось привить эти повадки и младшему представителю семейства. А ведь с тех пор "копейки" стали только лучше. В общем, с нетерпением ждем личного знакомства с новой версией BMW M135i. ■

ИСТОРИЯ ГОРЯЧКИ

2008 BMW 1-Series Coupe получила мотор от BMW 335i

Apple MacBook

В 2008 году казалось, что первый MacBook Air почти ничего не весит, но сегодня он с его 1,3 кг — настоящий толстяк на фоне MacBook образца 2015 года, вес которого 907 г, а толщина 13,1 мм. Это самый тонкий и легкий Mac в истории. Инженеры Apple, натренировавшись на iPhone и iPad, сделали для него материнскую плату на 67% меньше, чем у Air, а 12-дюймовый дисплей Retina сжали до толщины 0,88 мм. Кроме того, был изобретен новый механизм работы клавиш, благодаря чему клавиатура стала на 34% тоньше, и аккумулятор, использующий каждый оставшийся еще не занятым миллиметр пространства. Также обрати внимание на новый трекпад Force Touch, оснащенный датчиками силы нажатия. Корпус нового MacBook может быть золотистым, серебристым и цвета "серый космос". От 122 990 руб.

■ **apple.ru**

Garmin Virb

Garmin Virb от других экшн-камер отличается сразу несколькими весьма приятными дополнениями. Во-первых, на ней есть экран-видоискатель: можно сразу проверить, что ты заснял. Качество картинки на этом экране весьма посредственное, но зато и расход энергии у него минимальный, чтобы слишком быстро не сажать батарею (2000 мАч). Впрочем, камера может работать, питаясь через шнур USB от других устройств, что тоже — плюс. И наконец, Garmin Virb не нуждается в специальном защитном боксе — она защищена от влаги сама по себе (IPX7 — 1 метр/30 минут). Снимает камера в HD 1080p. 11 690 руб.

■ **garmin.ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Microsoft Lumia 640 XL

Как ты знаешь, в этом году нас ждет пришествие Windows 10. Значит, пора запасать шампанское, закупать конфетти и, конечно, искать устройство, готовое сразу показать тебе все плюсы новой системы. Lumia 640 XL как раз из таких: 1 Гб оперативной памяти, мощный четырехъядерный процессор Snapdragon от Qualcomm (1,2 ГГц), 5,7-дюймовый HD-дисплей, батарея 3000 мАч, две SIM-карты и две камеры (основная — 13 Мпикс). Фронтальная камера идеально подходит для Skype, который интегрирован в Windows 10. Покупатели Lumia 640 XL получают бесплатно 60 минут звонков по Skype в месяц, а также годовую подписку на Office 365 Personal и 1 Тб хранилища на OneDrive. 14 990 руб.

■ **n-store.ru**

Samsung Galaxy S6 Edge

Экранам смартфонов стало тесно в их рамках. У Galaxy S6 Edge дисплеем "затопило" боковые грани, что особых бонусов пользователю не дает, зато сразу выделяет смартфон на фоне конкурентов. В остальном, как и ожидается от флагмана, продолжающийся рост показателей по всем параметрам: экран 5,1 (2560x1440), камеры 16 Мпикс и 5 Мпикс, 3 Гб оперативной памяти, 64-битная система, Android 5.0 Lollipop, Wi-Fi 802.11a/b/g/n/ac, Bluetooth 4.1, NFC, датчики пульса и отпечатков пальцев. На момент сдачи номера цена неизвестна.

■ **samsung.com/ru**

ВЫСОКО СИЖУ

Никогда прежде Renault Sandero не поднимался на такую высоту, как в версии Stepway. Кирилл Тищенко проверил, как ведет себя подросший "француз".

Renault Sandero Stepway — вседорожный братец "Сандеро" и "Логана" — автомобиль с впечатляюще гипертрофированными "мышцами ног". Вблизи он кажется жертвой то ли генных, то ли допинговых экспериментов. Наверное, примерно такое же впечатление производил бы я, если бы поменялся ногами с нашим фитнес-редактором Димой Смирновым.

В зазор между колесом и кузовом можно легко разглядеть мощную трубу стойки с пружинами, похожими на кольца раскормленной металлической змеи. Двадцать сантиметров дорожного просвета означают, что, открыв дверцу, ты просто присаживаешься на сиденье, как на обычный стул, а не падаешь вниз, как в легковушке.

Устраиваясь за немаленькой баранкой "Степвея" в узком афинском переулке, я внутренне готовил себя к типичному поведению машины с "задранным" клиренсом, у которой после поворота руля сначала поворачиваются колеса, потом выбирается ход пружин, и последним, качнувшись, как желе, подтягивается кузов.

Но поворот сменялся поворотом, скорость росла, а Sandero в золотистом прикиде и не думал крениться, без задержек реагируя на движения приятно тяжелым рулем с классическим гидроусилителем. Выехали на серпантин — и там на скоростных виражах "Степвей" также отлично держал дугу, надежно упираясь в асфальт разнесенными по углам кузова колесами.

Двигатели, что 8-клапанный 82-сильный, что 16-клапанный с 102 л. с., одинаково легко несли компактный хетч в городе, преимущество в мощности последнего стало заметно только при обгонах на трассе. А вот "переключалку" 5-ступенчатой МКПП хочется заменить на более четко работающий механизм: пару раз я случайно попал в третью передачу вместо пятой, заставив новенький автомобиль содрогаться в конвульсиях на глазах у изумленных греков в древних фиатиках.

НА СКОРОСТНЫХ ВИРАЖАХ "СТЕПВЕЙ" ТАКЖЕ ОТЛИЧНО ДЕРЖАЛ ДУГУ, НАДЕЖНО УПИРАЯСЬ В АСФАЛЬТ РАЗНЕСЕННЫМИ ПО УГЛАМ КУЗОВА КОЛЕСАМИ

Дорвавшись до бездорожья, "Степвей" начинает прыгать, словно от радости. А пассажиры — подскакивать на сиденьях: такова расплата за жесткость подвески, обеспечивающей классную управляемость на асфальте. Но если стиснуть зубы и потуже затянуть ремень безопасности, можно мчать по разбитой грунтовке в раллийном темпе.

Добавь к уникальной подвеске салон с удобными сиденьями и шустрой мультимедийной системой от LG с сенсорным экраном, а также грамотный заводской "тюнинг" экстерьера и интерьера, подчеркивающий внедорожный характер модели, — и получится автомобиль, по степени удовольствия от вождения и владения стоящий на уровне породистых кроссоверов ценой свыше миллиона. А увидев цену в 684 тысяч за максимально упакованный Stepway, хочется обнять его гипертрофированные стойки и расцеловать их.

ОРАНЖЕВОЕ НАСТРОЕНИЕ

Когда мы снимали на обложку Алексея Воеводу, тот рассказывал, как путешествует на своем VW Amarok. Антон Иванов решил попробовать, каково это, и отправился на Amarok версии Canyon за 300 км от Москвы в город Мышкин.

Уже с вечера вещи были собраны и погружены в машину. Один детский и один подростковый велосипеды — в кузов, два взрослых велосипеда на специально купленное по такому случаю крепление на фаркоп, 4 рюкзака и две сумки в кузов, одну — в салон. Рано утром мы (2 взрослых и 2 ребенка) сели в еще мокрый от росы Amarok и отправились навстречу оранжевому, как его кузов, рассвету.

В этом цвете Amarok выглядит лучше, чем когда бы то ни было. Это уже не грузовик, а яркий автомобиль-праздник, который обращает на себя внимание, где бы ни оказался. Кроме специального окраса, версию Canyon отличают дуги на кузове, "люстра" на крыше, затемнение на задних фонарях и прострочченный оранжевой ниткой антрацитово-серый салон.

Сейчас на часах 7 утра, и в машине — сонное царство. Дети и жена дремлют, а я думаю о том, что раньше вот так комфортно расположиться в пикапе было просто невозможно. Эти машины всегда были тесными, тряскими и унылыми изнутри. Amarok вывел эту утилитарную технику на новый уровень.

В салоне простор и комфорт городского автомобиля, да и за рулем я не чувствую себя водителем спецтехники. Обычно скоростная езда на пикапе похожа на авантюру: реакции на руле размытые, а если в кузове не лежит пара мешков с цементом, то автомобиль козлит и норовит вильнуть задом. Я же сейчас еду 120–150 км/ч и никаких неприятных ощущений не испытываю, скорее наоборот. Стабильно стоять на своих четырех помогает то обстоятельство, что у моего Amarok, в отличие от большинства пикапов, постоянный полный привод. Так что газ в пол — благо 180-сильный битурбодизель наделил двухтонную машину завидной прытью: разгон до 100 км/ч занимает менее 12 секунд. Даже если качество асфальта так себе, снижать скорость необязательно. Энергоемкая подвеска делает Amarok похожим на сухопутный корабль, реагирующий на ямы в асфальте не ударами, а упругим покачиванием.

180-СИЛЬНЫЙ БИТУРБОДИЗЕЛЬ НАДЕЛИЛ ДВУХТОННУЮ МАШИНУ ЗАВИДНОЙ ПРЫТЬЮ: РАЗГОН ДО 100 КМ/Ч ЗАНИМАЕТ МЕНЕЕ 12 СЕКУНД

Благодаря легкости управления и "автомату" Amarok из тех пикапов, в которых за руль в долгом путешествии можно посадить и жену. Восьмиступенчатый "автомат" работает безукоризненно — на трассе его восьмая передача помогает экономить топливо, а на бездорожье пригождается короткая первая передача, заменяющая "понижайку".

Проверить это мы тоже успели: приехав и разгрузив машину, отправились изучать окрестные

поля. Межосевой дифференциал Torsen и задняя межколесная "блокировка" вместе с хорошей геометрией (высокая посадка, короткие свесы) добавляет уверенности. Так что заявляем официально: сворачивать в поле на этой машине можно смело, причем там Amarok позволяет не только ползать, но и довольно резво летать (видать, гены собратьев, побеждавших на "Дакаре", помогают). Правда, мы за свои внедорожные приключения поплатились одним брызговиком, но зато сколько веселья! В целом же такая машина заставит поплатиться как минимум 1 594 890 рублями за самую доступную версию или 2 516 690 рублями — за Canyon.

БОЛЬШОЙ САНТА

История о том, как Hyundai Grand Santa Fe стал для Дмитрия Сироткина вторым домом.

Когда в день отъезда стрелки на моих часах подбирались к 20:00, а Grand Santa Fe, на котором мне предстояло отправляться в Литву, вместе с представителем Hyundai только подъезжал к моему дому в центре Москвы, я начал слегка волноваться. Ровно в 10 утра следующего дня на вокзале в Вильнюсе из поезда выйдут моя жена и дети, и я должен встретить их с цветами и объятиями — как прикажете успевать?

Наконец белый Grand Santa Fe вальяжно въехал во двор моего дома, и я, забыв про спешку, залюбовался этим роскошным наследником популярного кроссовера Hyundai ix55. В целом Grand — это удлиненная на 225 мм копия обычного Santa Fe, что делает кроссовер практически идеальным внешне, а внутри дает возможность разместиться не пяти, а семи пассажирам (ну окей, по чесноку — пяти обычным людям и, например, двум ручным орангутанам на третьем ряду, которые, кстати, будут обеспечены персональным климат-контролем). С разложенным третьим рядом объем багажника составляет всего 176 литров, поэтому я тут же его сложил и получил 634-литровое пространство, в котором со свистом исчезли чемоданы, детские автокресла и велосипеды, какие-то бесконечные кошелки, несессеры и прочее барахло, среди которого сиротливо затерялся мой скромный рюкзак.

И вот я уже несусь во весь опор в сторону Белоруссии: на подпорченной колеей трассе автомобиль слегка плавает, но в целом довольно устойчив, а высокая посадка и огромные лопухи зеркал обеспечивают отличную обзорность. Мотор "Гранда" — 3,3-литровый бензиновый V6 мощностью 271 л. с., которых на обычных Santa Fe не встретишь, — ест всего 9,7 литров 95-го (в режиме "трасса"), разгоняет машину до сотни за 8,8 секунд и делает это максимально тихо: в салоне слышен только легкий шелест воздуха, разрезаемого передними стойками.

В районе белорусского городка Сенно за мной увязалась обшарпанная "семерка" BMW в 38-м кузове, сидящая в которой компания из четырех лобастых паньчиков явно намеревалась что-нибудь отжать у заезжего москвича: через пару минут преследования водитель начал яростно мигать дальним светом и размахивать высунутой в окно рукой, требуя, чтоб я немедленно остановился у обочины. Решив не искушать судьбу, я вдавил педаль газа в пол, и полноприводный Санта, взревев двигателем, по-спринтерски рванул вперед по сельским ухабам и "ушел в точку". Тут подвеска Grand Santa Fe показала себя во всей красе: я ощутил задницей каждую крупную кочку, пробой следовал за пробоем, а веселья добавляла еще и система ABS, которой казалось, что подскакивающие в воздух колеса буксуют, и их необходимо притормозить. Зато на виражах "Гранд" очень хорош — крены минимальны, и управляемость весьма впечатляет.

ВЕСЕЛЬЯ ДОБАВЛЯЛА ЕЩЕ И СИСТЕМА ABS, КОТОРОЙ КАЗАЛОСЬ, ЧТО ПОДСКАКИВАЮЩИЕ В ВОЗДУХ КОЛЕСА БУКСУЮТ, И ИХ НЕОБХОДИМО ПРИТОРМОЗИТЬ

В результате 913 км до Вильнюса я преодолел за 12 часов 42 минуты, успев урвать 40 минут сна и практически не устав. 7-дюймовый медиа-дисплей с приятной синей подсветкой обеспечил меня безошибочной навигацией, а 10 динамиков аудиосистемы не давали заснуть за рулем. Итого: 1 894 000 рублей — с этой суммы начинаются цены на Hyundai Grand Santa Fe, автомобиль, на две недели ставший для моей семьи вторым домом. Достаточно места для спокойного сна вчетвером (1842 литра со сложенным вторым рядом!), панорамная крыша вместо телевизора, мини-холодильник в бардачке, розетка на 220 вольт — почему бы иной раз и не сэкономить на отеле в путешествии?

КОМАНДНАЯ РАБОТА

Бренд Mascotte, выпускающий обувь и аксессуары, представил поклонникам коллекцию весна-лето 2015. Мятным зеленым, желтым и сиреневым цветами радуют глаз туфельки и сумки из женской линии, а вот мужской половине досталась более нейтральная палитра. Лоферы и броги сдержанных оттенков, удобные сумки-"почтальоны" и всевозможной формы рюкзаки ждут своих новых владельцев. Все коллекции для марки создает команда дизайнеров из разных стран мира. Эти мастера постоянно экспериментируют с новыми материалами и оттенками, деталями кроя и фурнитурой. Талант и дизайнерское чутье творческой команды Mascotte ты можешь оценить на сайте mascotte.ru.

ПОМОЩЬ БЛИЗКО

Владельцы автомобилей Citroën с марта этого года получили ценную и при этом бесплатную услугу – для них создали программу поддержки "Помощь на дороге при ДТП". Если на дороге приключилась неприятность, то водителю стоит лишь позвонить в круглосуточный контактный центр Citroën Assistance: 8-800-100-12-23. Как добрый волшебник, примчится эвакуатор и транспортирует бедолагу в ближайший официальный дилерский центр Citroën, участвующий в программе. Узнай подробности в своем дилерском центре.

ФРАНЦУЗСКОЕ МАСЛО

Французская компания – производитель моторных масел Motul стала техническим партнером программы Nissan NISMO LMP1 Hybrid. На чемпионате мира по гонкам на выносливость для болида Nissan будут использоваться только смазочные материалы Motul.

ДОБРОЕ УТРО

Сварить хороший кофе – дело непростое, слишком много тонкостей: нужно позаботиться об идеальной температуре воды (90–95°C, при большей теряются ценные вещества, при меньшей нет аромата) и точно отмерить объем молотых зерен. Боишься не справиться? Так перепоручи эти заботы кофемашине Bosch VeroSelection – она знает более 500 рецептов кофейных напитков, проста в управлении и работает тихо.

ПОД ПАЛЬМЫ

Марка Daniel Hechter в своей летней коллекции Paradise Isle предлагает яркие спортивные образы. На подкладках пиджаков и верхней одежды красуются принты с тропическими джунглями, а шорты и рубашки из легкого хлопка и льна повышают настроение своими жизнерадостными цветами — фуксии, розовым и зеленым.

НА ОРЕХИ

Сухофрукты и орехи — отличный источник витаминов и полезных микроэлементов, да и перекусывать ими удобно и в офисе, и в дороге. Это прекрасно знает немецкая компания Seeberger, которая выпускает их в широком ассортименте. Найди себе по вкусу.
www. seeberger-snack.ru

ЗВЕЗДНЫЙ ПУТЬ

16 февраля в Москве компания Mercedes-Benz показала сразу две флагманские модели: самую спортивную и самую роскошную — Mercedes-AMG GT и Mercedes-Maybach S-Class. Презентация Mercedes-Maybach S-Class сопровождалась выступлением выдающегося пианиста Дениса Мацуева и оперной дивы — блистательной Хиблы Герзмавы. Динамичный спорткар Mercedes-AMG GT вывез к гостям Виталий Петров, гонщик, выступавший в прошлом году за команду Mercedes-Benz в гоночной серии DTM. Вечер громких премьер состоялся!

ВРЕМЯ ПОШЛО

Лимитированная модель часов WRS DS Podium Big Size выпущена в честь трехлетия сотрудничества между маркой Certina и чемпионатом мира по ралли и будто создана для гоночного трека. Карбоновый циферблат, корпус диаметром 44 мм, широкий безель, каучуковый ремешок и детали в фирменном зеленом цвете Certina — у этой модели есть все, чтобы влюбить в себя любителя автогонок. А точность механизма Precidrive™ гарантирует, что старт гонке будет дан вовремя, где бы она ни разворачивалась — на треке или в повседневной жизни.

ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ИСКАТЬ

Немецкий бренд JOOP! открыл свой первый бутик в Москве. Он расположен в самом крупном в Европе молле "Авиапарк". Отправляться за обновками JOOP! стоит вдвоем: пока ты будешь примерять джемпер или рубашку, подруга не заскучает — подберет себе сумку, очки или аксессуары.

ВЕРНОСТЬ ДЕЛУ

Рекламный плакат марки Clarks 1883 года гласит, что эта обувь максимально удобна и создана с учетом анатомии стопы. Дизайнеры бренда вот уже который век остаются верны традициям, и вот тебе новое тому подтверждение: обновленная версия классической обуви Clarks — модель Trigenic с анатомической колодкой и нескользящей износоустойчивой подошвой из 3 независимых частей, выполненной из материала Vibram®.

ВИНТАЖ, ЕЩЕ ВИНТАЖ

Компания TAG Heuer представила новую модель часов Carrera — автоматический хронограф Calibre 18 в винтажном стиле. Часы являются современной интерпретацией оригинальной модели Carrera из 1963 года. Новый хронограф оснастили телеметрической шкалой, по которой можно измерить расстояние до источника звука. Она была придумана военными для измерения глубины артиллерийского удара по скорости звука, ну а ты с ее помощью можешь узнать в грозу, как далеко ей еще до тебя.

МИРОВАЯ ПРЕМЬЕРА

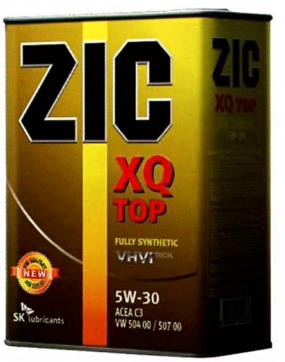
В Праге дебютировала Skoda Superb третьего поколения. Автомобиль, сияя в лучах софитов, появился перед публикой в концерт-холле Forum Karlin в Праге. Машина стала легче, экономичнее, технологичнее и намного просторнее предшественников. Расстояние от колен задних пассажиров до спинки переднего сиденья — поистине королевское (157 мм) и почти в два раза превышает показатели ближайших конкурентов. Высота от подушки кресла до потолка составляет 980 мм, что является самым высоким показателем в сегменте. Ширина салона в области плеч задних пассажиров увеличена на 69 мм. Объем багажного отделения — рекордный в своем классе — составляет 625 литров, что на 30 литров больше, чем в автомобиле Skoda Superb второго поколения.

ТОЧНО ПО РАСПИСАНИЮ

В XIX веке в Америке бренд Hamilton заслужил титул “часов железнодорожной точности”. Новая модель RailRoad Auto Chrono воплотила в себе элементы стиля карманных часов позапрошлого века, но теперь часы надежно закреплены на руке браслетом из нержавеющей стали или черным кожаным ремешком. Auto Chrono получили внушительный круглый корпус диаметром 44 миллиметра и швейцарский механизм Hamilton H-21 с функцией автоподзавода, за работой которого можно наблюдать сквозь заднюю крышку. В самый центр циферблата швейцарские мастера поместили выполненную в виде спирали тахиметрическую шкалу.

НАЗАД В БУДУЩЕЕ

Американский бренд Calvin Klein выпустил капсульную коллекцию The Re-Issue Project — реинкарнацию знаковых предметов одежды, созданных маркой. Как отметил Кевин Карриган, креативный директор Calvin Klein, по сути, это ностальгия по 90-м, и сейчас этот стиль актуален, как никогда ранее. Коллекция состоит из девяти классических вещей, с которыми ассоциируется бренд Calvin Klein, но все они сделаны по новым технологиям из современных материалов. В нее вошли футболки и толстовки с логотипом марки, пиджаки, джинсы, джинсовые рубашки, жакеты и, конечно же, шорты. Для съемок рекламной кампании пригласили Лотти Мосс и Майкла Аведона. Конечно, выбор не случаен: Лотти — сводная сестра Кейт, главной музы Calvin Klein в 90-е, а дедушка Майкла, великий фотограф Ричард Аведон, снял огромное количество рекламных кампаний для Calvin Klein Jeans.



ЗАВОДИ МОТОР

Компания SK Lubricants представила свой лучший продукт — синтетическое моторное масло ZIC XQ TOP. С таким маслом срок службы двигателя автомобиля существенно продлится, и использовать его можно всесезонно в любых климатических условиях. Особой гордостью компании-производителя стало отсутствие подделок на рынке.

БЕГ В ПОМОЩЬ

23 мая марка спортивной обуви и одежда New Balance проведет в Москве свой пятый благотворительный пробег. Участники мероприятия — бегуны из Москвы и других городов России — ежегодно собираются вместе не только ради спортивных побед, но и чтобы поучаствовать в добром деле. Забег проводится совместно с Фондом детского спорта, и все взносы за участие в состязании идут на создание спорт-площадок в домах-интернатах. Хочешь помочь, регистрируйся на www.nbrun.ru и беги.

ЗА ВАМИ СЛЕДЯТ

Часовщики мануфактуры Frédérique Constant первыми среди швейцарских коллег по цеху явили миру умные часы в самом классическом формате. Наши поздравления.

Наверняка, раз ты читаешь наш журнал, ты слегка повернут на здоровье. То есть предпочитаешь за ним следить, а не пускать на самотек. Возможно, для этого ты прибегал к услугам различных спортивных браслетов, подсчитывающих твои шаги и калории, а быть может, и носил на запястье спортивные часы с пульсометром и прочими полезными умениями. И все бы ничего, если бы твоя жизнь проходила лишь в спортзалах и на теннисных кортах, но ведь есть еще и работа. А на нее довольно часто следует являться в костюме и в приличествующих ситуации статусных часах. Цветной резиновый браслет тут совсем уж не комильфо. Специалисты Frédérique Constant решили соединить прекрасное с полезным и выпустили коллекцию часов Horological Smartwatch. По виду — классические часы, ни дать ни взять. Циферблат, стрелки, метки, счетчики — все как в привычных швейцарских, никаких ЖК-экранов, кнопок и так далее. А самое интересное внутри: в корпусе замурован модуль с датчиками, которые и отслеживают твою активность, следят за фазами сна и другими аспектами твоей активной жизни. Что важно — никаких проводов и подзарядки каждые несколько дней, замена батареи этих кварцевых часов — раз в два года. Часы соединяются со смартфонами на базе iOS или Android, так что вся информация о твоих приключениях будет храниться в телефоне. Пожалуй, главное, что осталось пояснить, — цена вопроса. Стоимость часов будет в районе тысячи евро. Если учитывать, что ты в итоге получаешь настоящий швейцарский механизм со сверхвозможностями, да еще и в строгом "костюме", как у спецагента, показывающий не только время, но и твой статус, то цель уж точно оправдывает средства.

Часы Frédérique Constant Horological Smartwatch

СТРАННАЯ ПАРА

Обитатели водоемов и история британского рока — два лейтмотива летней коллекции английской марки одежды Lee Cooper. Музыкальная тема поддержана принтами с ретро-фотографиями звезд-музыкантов и флага Union Jack, а водная — рыбками, черепашками и стрекозами на тканях футболок и рубашек. В коллекции есть и верхняя одежда — тебе пригодится в прохладную погоду: тренчи, парки и легкие куртки.

ВАШ БАГАЖ

Американский бренд сумок и аксессуаров Tumi сделал голубой — цвет неба и моря — основным в своей весенне-летней коллекции 2015 года. Согласись, с таким выдающимся чемоданом тебе не придется метаться при получении багажа, выискивая свой в череде одинаковых черно-коричневых сумок.

СВЕЖЕЕ РЕШЕНИЕ

Компания Yokohama постоянно совершенствует эко-технологии в производстве шин, позволяющие совмещать экономичность и безопасность в широком смысле — как при движении автомобиля, так и относительно бережного отношения к природе. Разработчики придумали добавлять в резиновую смесь апельсиновое масло. За счет этого повышается эластичность состава, что обеспечивает более плотный контакт с дорогой и, соответственно, лучшие сцепные свойства. Попутно улучшается износостойкость шины. Актуальная эко-модель в современной линейке Yokohama — BluEarth AE-01.

ПЕРВЫМ ДЕЛОМ — САМОЛЕТЫ

Компания Breitling вновь готова радовать тебя хорошими новостями, особенно если ты когда-то грезил авиацией и мечтал управлять самолетом. Твоему вниманию представляется Chronoliner — хронограф, достойный руки капитана авиалайнера. Новинка, созданная по мотивам моделей 1950-х и 60-х годов — эры, когда Breitling уже были официальным поставщиком крупнейших авиакомпаний мира. Отличительная особенность нового хронографа — широкий безель, выполненный из защищенной от царапин черной керамики, одного из самых прочных современных материалов. Зубчатый край безеля облегчает проведение всех манипуляций, а белые люминесцентные часовые метки на темном фоне циферблата обеспечивают оптимальный контраст. 24-часовая шкала на безеле и дополнительная стрелка с красным наконечником позволяют с легкостью узнавать время во втором часовом поясе, облегчая владельцу часов путешествия в любую точку планеты. Часы заключены в прочный корпус из полированной стали диаметром 46 мм. На задней крышке изображены стилизованные самолеты, по которым давно узнают Breitling.

Terre d'Hermès
Eau Très Fraîche

adidas Porsche Design ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; adidas.ru
Belstaff ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Borsalino бутики St.James: ТЦ "Неглинная Плаза", Трубная пл., 2, т.: (495) 705-9831; галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 660-7571
Calvin Klein Jeans ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Christopher Kane christopherkane.com
Clarks ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", Мытищи, ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ Stockmann Невский центр, Невский пр-т, 114
Daniel Hechter сеть универмагов ХЦ: ТК "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира, 211, корп. 2, т.: (495) 665-1246; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 660 6223
Dockers ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А
Etro ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19; ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3
Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-2603; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
Henry Cotton's м-н Roy Robson, ул. Маросейка, 10/1
Joop! ТЦ "Авиапарк", ул. Авиаконструктора Микояна, 10, т.: (495) 730-5156
Le coq sportif ГУМ, Красная пл., 3, 2-я линия, этаж 2, т.: (495) 627-3854; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, уровень 2, т.: (495) 737 8339; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, этаж 3, т.: (495) 258-5443
Lee ТЦ "Ереван Плаза", ул. Б. Тульская, 13; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Levi's ГУМ, Красная пл. 3, т.: (495) 725-4164; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
McQ Alexander McQueen ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; alexandermcqueen.com
Marc Jacobs marcjacobs.com
Michael Kors ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А
New Balance ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1, т.: (499) 922-1913; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД, влад. 1, т.: (495) 987-3280; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7906; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; т.: (495) 783-5310; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9344
Prada ул. Б. Дмитровка, 20, т.: (495) 626-5161
Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Литц", ул. Петровка, 15
Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 448-2279
Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2
Versace Столешников пер., 14; галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 721-9201
windsor. ЦУМ, ул. Петровка, 2
Zara ул. Неглинная, 10; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Лотте Плаза", Новинский б-р, 8; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Капитолий Марьина Роща", ул. Шереметьевская, 60А; ТЦ "Рио", ул. Б. Черемушкинская, 1; МЕГА-Белая Дача; МЕГА-Теплый Стан

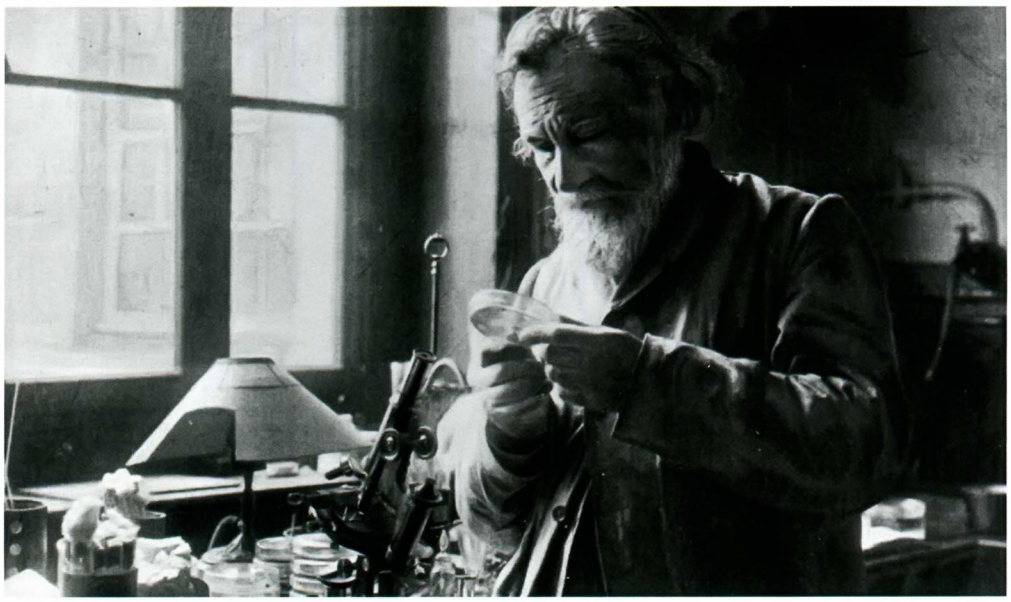
Clarks

Calvin Klein Jeans

Marc O'Polo

ИЛЬЯ МЕЧНИКОВ

Все знают его фамилию, но не все вспомнят, что для нас сделал Илья Ильич. А мы напомним — тем более что день рождения одного из основателей иммунологии и геронтологии мы празднуем как раз в мае.



ОН ПОЛЕЧИТ

Илья Мечников родился 3 мая 1845 года в деревне Ивановка (Харьковская область, Украина). Закончил Харьковский университет (1864), стал почетным профессором Новороссийского университета (1870), почетным членом Петербургской академии наук (1902), лауреатом Нобелевской премии по физиологии и медицине (1908). Умер в Париже 2 июля 1916 года от инфаркта.

1 Объяснил иммунитет

Весенним днем 1873 года взъерошенный Илья сидит на стуле и прощается с жизнью. Чрезмерная доза морфия растекается по его желудку. Жена Людмила, с которой Илья прожил четыре года, умерла от туберкулеза. 28-летний Мечников распланировал оставшуюся жизнь так: асфиксия через несколько минут и, может быть, отек мозга. Но организм "включает" рвотный рефлекс (такое бывает в редких случаях), Илью тошнит, жизнь продолжается. Через 35 лет, в 1908 году, неудавшийся самоубийца получит Нобелевку за работу "Невосприимчивость в инфекционных болезнях", где докажет, что организм сам защищает себя от инфекций, в том числе с помощью фагоцитов — клеток, которые поглощают вредные бактерии.

2 Победил бешенство

Сыграв в 1875 году свадьбу во второй раз, вскоре Мечников снова решает покончить с собой. Супруга, студентка Императорского Новороссийского университета, заболевает брюшным тифом. Илья в панике ждет ее смерти, и сам в сердцах вкалывает себе дозу возбудителя болезни, но в итоге выживают оба. В 1886 году Мечников основывает Одесскую бактериологическую станцию (вторую в мире и первую в Российской империи), где вместе с коллегами разрабатывает вакцины против опасных вирусов и бактерий — в том числе против брюшного тифа. А еще под его руководством в нашей стране впервые делают прививки от бешенства — благодаря Одесской станции смертность от бешенства снижается почти в пять раз.

3 Популяризировал йогурт

Старость — такая же болезнь, с ней нужно бороться. Так считал Илья, в конце жизни поставивший себе целью сократить или вообще убрать этот период из человеческой жизни (и ставший в результате основателем научной геронтологии). Мечников утверждал, что старение связано с неправильной работой кишечника, вызванной нарушениями его микрофлоры, а это, в свою очередь, следствие неправильного питания. Мечников первым доказал, что кисломолочные продукты полезны для здоровья, и вознес на пьедестал болгарскую молочную палочку Lactobacillus delbrueckii — основной ингредиент натурального йогурта. За что ему натуральное спасибо от Men's Health.

4 Спас армию от сифилиса

Илья Ильич стал одним из главных борцов с сифилисом, который в то время быстро поедал Россию. К примеру, в 1904 году этим ЗППП страдали 9,76% военнослужащих русской армии, а в 1907-м — уже 19,79%. Профессор Мечников первым стал экспериментировать на наших ближайших родственниках — шимпанзе. Он заражал приматов сифилисом и применял разные методы лечения, результатом чего стала разработка профилактической мази Мечникова — она помогла значительно снизить заболеваемость.

ФОТО: GETTY / FOTOBANK.RU